

**Till dig som ska  
börja med  
Humulin<sup>®</sup> NPH  
(suspension  
humant insulin)**



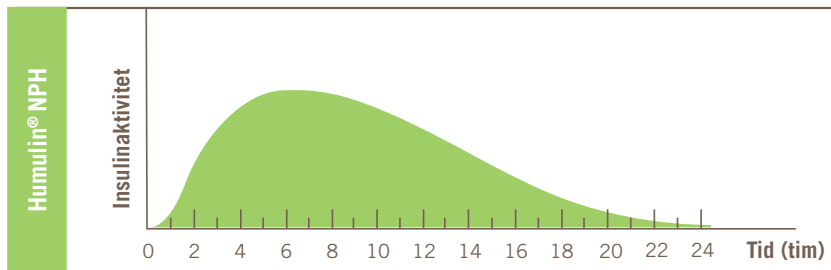
# Varför behöver du Humulin® NPH?

Typ 2-diabetes är en progressiv sjukdom. Efterhand kommer din bukspottskörtel att producera mindre och mindre insulin, och det är därför som du behöver ett basinsulin.

Humulin® NPH är ett basinsulin som är medellångverkande och en bra start vid insulinbehandling.

## Humulin® NPH ges för att sänka ditt fasteblodsocker.

Din läkare kan också ordinera ett snabbverkande insulin i kombination med Humulin® NPH för att du ska få bättre kontroll även på blodsockervärdet efter måltid. Olika insuliner har olika effekt och varje insulinsort har sin egen användarinformation. Byt inte insulin om inte din läkare har sagt till dig att göra det. De olika insulintyperna heter olika och har olika färger på pennorna så att du lätt kan skilja på dem.



## Varför behöver du börja med ett basinsulin?

Du har fått ett basinsulin eftersom din tidigare behandling inte räcker till för att hålla nere blodsockret och därmed nå ditt målvärde för HbA1c.

Ett basinsulin ökar möjligheterna att få bättre balans på blodsockret och nå dina målvärden. Du kan behöva testa ditt blodsocker oftare – speciellt i början av behandlingen, för att du ska hitta den dos som passar just dig.

För att säkerställa att du får ett insulin som är anpassat efter dina behov, så kommer din behandlingsplan utformas så att den på bästa sätt passar dina individuella önskemål, dina matvanor och din livsstil.

## När ska du ta Humulin® NPH?

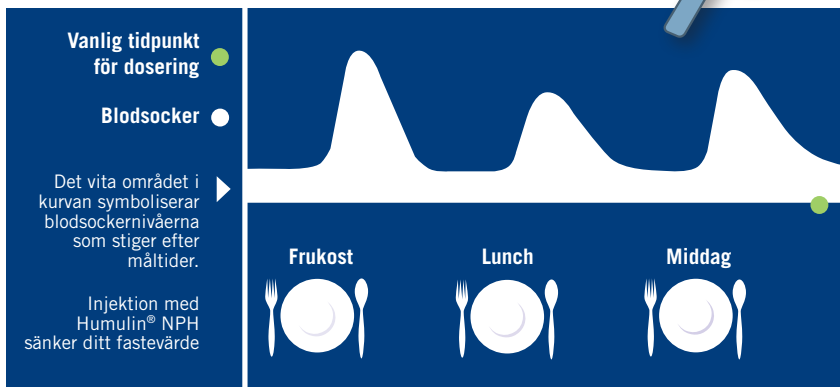
Du ska följa din läkares ordination, det vanligaste är att man tar Humulin® NPH till kvällen.

## Hur mycket Humulin® NPH bör du ta?

Din läkare kommer att ordinera hur mycket Humulin® NPH du ska ta men det vanligaste är att man startar med 10 enheter och ökar successivt var tredje dag tills du nått ditt målvärde för fastebloodsocker.

# Varför är det viktigt att testa blodsockret?

Regelbundna blodsockertester är en viktig del i din diabetesbehandling. Testerna visar om du ligger inom dina målvärden och de hjälper till att avgöra om du behöver justera dina insulin doser. Det hjälper dig att undvika för höga blodsockervärden (hyperglykemi) och för låga blodsockervärden (hypoglykemi).



# Blodsockertester

När och hur ofta du testar dig beror på din specifika situation, dina andra mediciner och hur många insulininjektioner du tar. Andra saker som kan påverka ditt blodsocker är sjukdom (feber, kräkningar), rörelse, alkohol och vilken typ av mat som du äter och mängd. Lär dig vad som påverkar ditt blodsocker och hur du effektivt kan påverka dina blodsockervärden.

## Dina målvärden:

Fastebloodsocker:.....

### Blodsockervärden

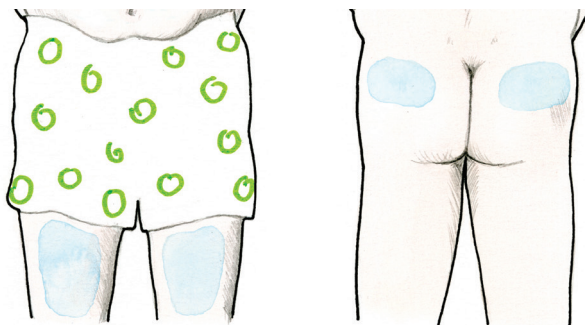
	Frukost			Lunch			Middag			Sänggående		Anteckningar
	Före	Insulin-dos	Efter	Före	Insulin-dos	Efter	Före	Insulin-dos	Efter	Före	Insulin-dos	
Mån												
Tis												
Ons												
Tor												
Fre												
Lör												
Sön												

(Innan mat:..... Efter mat:.....)

# Injektionsställen

Insulin injiceras subkutant, vilket betyder att man injicerar i underhuds fettet. För NPH-insulin rekommenderas injektion i lår eller skinka. För att insulinet ska hamna rätt (i underhuds fettet och inte i muskeln) är det bra att lyfta huden så att det bildas ett veck och sticka i vecket.

Kanyler med 4-5 mm längd passar de flesta. Injicera insulinet långsamt, med 90° vinkel mot hudveckets yta, och håll sedan kvar kanylen i cirka 5 sekunder för att undvika insulinläckage. Flytta stickstället 1-2 cm mellan injektionerna så minskar du risken för fettkuddar. Byt kanyl mellan varje injektion.



## Vad är Humulin® NPH KwikPen®?

Humulin® NPH finns tillgängligt i den förfyllda pennan KwikPen® och som ampull för injektion med flergångspenna.

Humulin® NPH KwikPen® ser ut som en penna och är inte större än en märkespenna. Den behöver inte hållas kyld när du väl har börjat använda den.

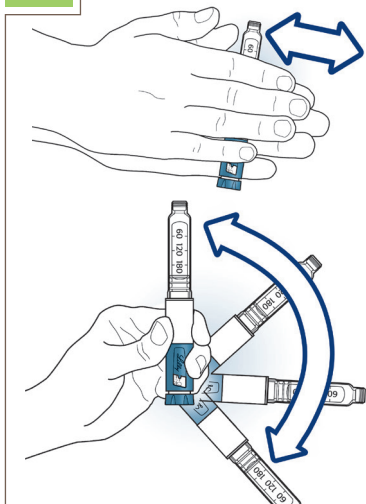
Kontrollera alltid förpackningen och den förfyllda pennans etikett så att namn och insulin typ stämmer när du får den från apoteket. Använd alltid Humulin® NPH KwikPen® enligt läkarens anvisningar. Rådfråga läkare eller apotekspersonal om du är osäker.





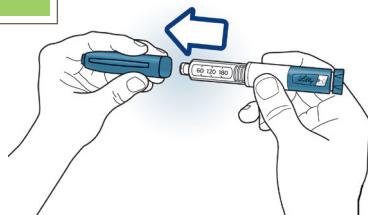
# Humulin® NPH KwikPen® i 7 enkla steg

1.



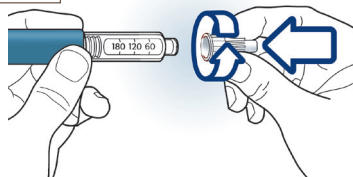
När du använder NPH insulin så ska pennan först alltid rullas mellan handflatorna 10 gånger och sedan vändas 10 gånger så att insulinet blandas ordentligt.

2.



- Dra locket rakt ut för att avlägsna det. Skruva inte av locket.

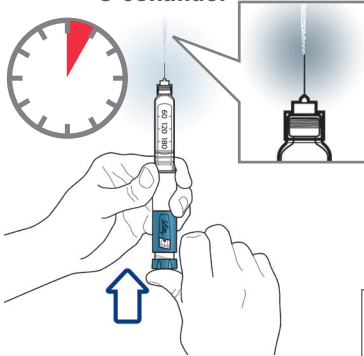
3.



- Sätt fast en ny kanyl och drag bort kanylens ytterhölje, men släng inte bort det.

4.

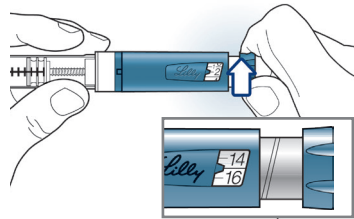
5 sekunder



- Förbered pennan genom att vrida fram 2 enheter.
- Peka pennan rakt uppåt och tryck in doseringsknappen tills det tar stopp och du kan se siffran 0 i doseringsfönstret.
- Håll inne doseringsknappen i 5 sekunder.
- Förberedelsen är klar när en stråle med insulin visar sig i nålspetsen och du sakta har räknat till fem.

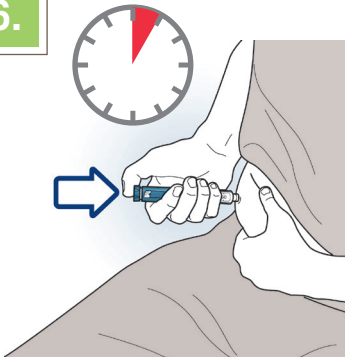
- Om ingen stråle med insulin visar sig så ska du upprepa förberedelserna upp till 4 gånger. Om pennan fortfarande inte blir förberedd eller om knappen kärvar så byter du ut kanylen och upprepar förberedelserna enligt ovan.

5.



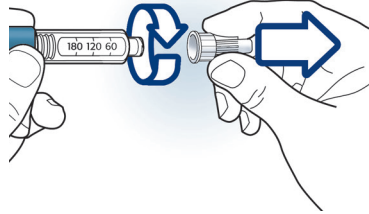
- Ange din dos genom att vrida doseringsknappen framåt. Om du vrider fram för många enheter så kan du korrigera det genom att vrida knappen baklänges.

6.



- För in kanylen genom huden och tryck in doseringsknappen tills det tar stopp. Håll kvar kanylen i 5 sekunder och dra sedan ut den. Kontrollera att siffran 0 står i dosfönstret för att försäkra dig om att du tagit hela dosen.

7.



- Avlägsna kanylen från pennan genom att sätta tillbaka ytterhöljet och sedan skruva av kanylen.
- Sätt tillbaka locket på pennan.
- Förvara inte pennan med kanylen på, utan ta bort den efter varje injektion för att undvika att luft kommer in i ampullen.

Dessa instruktioner är inte fullständiga. Innan du börjar använda din penna så ska du läsa den medföljande manualen där komplett information finns.

# Hur länge håller sig mitt insulin?

Antal veckor	0	1	2	3	4
Öppnat, i rumstemperatur	<b>4 veckor</b>				
Öppnat, i kylskåp	<b>Till sista förbrukningsdag</b>				
Öppnat, i rumstemperatur	<b>4 veckor</b>				

Humulin® NPH KwikPen® skall förvaras i kylskåp (2°C–8°C) innan du börjar använda den. Får ej frysas. Den penna som för tillfället används skall förvaras i rumstemperatur (vid högst 30°C) och användas inom 28 dagar, den får inte förvaras i kylskåp. Utsätt inte pennan för stark värme eller solljus.

# Insulinkänning (hypoglykemi)

## – vad är det?

När blodsockret sjunker under 4 mmol/l kan man få en insulinkänning.

### Hur känns det?

Du kan till exempel:

- Känna dig trött
- Känna dig darrig
- Få huvudvärk
- Svettas
- Känna dig hungrig
- Bli irriterad
- Få hjärtklappning
- Eller så kanske du inte känner av några symtom alls.

# Hur ska du hantera insulinkänningar?

Insulinkänningar är oftast hanterbara men kan bli allvarliga om de inte behandlas. Om blodsockret är under 4 mmol/l behöver du få i dig något sött för att höja blodsockret.

- Ta druvsocker (1–2 tabletter per 20 kg kroppsvikt)
- Drink vatten
- Mät blodsockret igen efter ca 15 min
- Upprepa vid behov

Har du inte druvsocker, ta sockerbitar, juice, sockersötad saft eller något annat sött.

Kontakta ansvarig läkare/sköterska i början tills du känner dig säkrare på hur du ska hantera en eventuell "känning".

# Varför får man insulinkänning?

Känningar kan orsakas av att man:

- har hoppat över eller inte avslutat en måltid
- motionerat eller rört på sig mer än vanligt
- tagit för mycket diabetesmedicin, inklusive insulin
- ätit vid fel tidpunkt i relation till den medicin man tar
- har druckit alkohol
- varit sjuk

# Inför återbesök på din vårdcentral eller klinik.

När du påbörjat behandling med basinsulin är det viktigt att behandlingen följs upp. Glöm inte att skriva ner dina blodsockervärden i din diabetesdagbok och ta med dem på nästa återbesök. Och kom ihåg, du är inte ensam. Ring din diabetessjuksköterska om du:

- har frågor om ditt recept
- har frågor om Humulin® NPH KwikPen®
- har frågor om hur du injicerar ditt insulin
- har frågor om dina målvärden för blodsockret
- har blodsockervärden som ligger utanför de mål som du diskuterat med din diabetessjuksköterska eller läkare



## Lär dig mer om din diabetes

Rådgör med din diabetessköterska eller behandlande läkare om vilka utbildningar eller informationsmaterial som är lämplig för dig.

Har du frågor om Lillys insuliner eller material tveka inte att kontakta oss på Medicinsk Information telefonnummer: 08-737 88 00

## Ytterligare stöd

### Webbsida

På [diabetes.lilly.se](https://diabetes.lilly.se) finner du ytterligare information och användbara tips om Humulin NPH.

Ange följande lösenord för att logga in på webbsidan: **nph123**

Liksom alla läkemedel kan Humulin NPH ge biverkningar men inte alla får dem. Du kan läsa mer om Humulin NPH och eventuella biverkningar i respektive bipacksedel som följer med läkemedelsförpackningen. Alternativt kan du läsa mer på [www.fass.se](http://www.fass.se). Tala om för din läkare om du tar eller planerar att ta andra läkemedel, både receptbelagda och receptfria sådana, kosttillskott eller naturmedel. Din läkare avgör om du kan ta Humulin NPH tillsammans med andra läkemedel.

**Humulin® NPH 100 IE/ml injektionsvätska, suspension (humant insulin)**  
**Cylinderampull, injektionsflaska, KwikPen**

**Indikationer:** För behandling av patienter med diabetes mellitus som fordrar insulin för bibehållande av glukohomeostas.

**Kontraindikationer:** Hypoglykemi. Överkänslighet mot den aktiva substansen eller mot något hjälpämne såvida de inte ges till patienter som genomgår desensibilisering. Under inga omständigheter får Humulinberedningar, förutom Humulin Regular, ges intravenöst.

**Varningar och försiktighet:** För att undvika medicineringsfel med Humulin NPH och andra insuliner ska insulin etiketten alltid kontrolleras före injektion. För att förhindra hudförändringar, t.ex. knutor under huden, ska du hela tiden växla injektionsställe. Det kan hända att insulinet inte fungerar lika bra om du injicerar i ett område med knutor.

**Fertilitet, graviditet och amning:** Humant insulin kan användas vid graviditet och amning. Det är extra viktigt med bra blodsockernivåer vid graviditet och insulinoserna behöver ofta ändras under graviditeten och vid amning. Kontakta din vårdenhet om du är eller planerar att bli gravid.

**Datum för översyn av produktresumén:** 2020-08-26 Läs noga igenom bipacksedeln innan du börjar använda detta läkemedel.

**För ytterligare information se [www.fass.se](http://www.fass.se)**

Ytterligare upplysningar om detta läkemedel kan erhållas hos ombudet för innehavaren av godkännandet för försäljning: Eli Lilly Sweden AB, Box 721, 169 27 Solna. 08-737 88 00, [www.lilly.se](http://www.lilly.se)



Denna broschyr är inte avsedd att innehålla uttömmande information om ditt läkemedel. För ytterligare information om ditt läkemedel skall du tala med din läkare eller hälso- och sjukvårdspersonal. Ytterligare information finns också i bipacksedeln som följer med läkemedelsförpackningen.

© 2022 Eli Lilly and Company. All rights reserved.

Lilly and Humulin® NPH are registered trademarks of Eli Lilly and Company.

Eli Lilly Sweden AB, Box 721, 169 27 Solna

Tel 08-737 88 00, [www.lilly.se](http://www.lilly.se)

The Lilly logo is a stylized, white, cursive script of the word "Lilly" set against a dark blue background.