

**DIABETES EINFACH
ADIPOSITAS ERKLÄRT**
(HECKLISTE)

Aufbewahrung vom Insulin

- Insulin wird immer dunkel und kühl aufbewahrt, damit es seine Wirkung nicht verliert.
- Insulinvorräte gehören in den Kühlschrank bei Temperaturen von +2bis +8°C.
- Insulin, das Sie in absehbarer Zeit nutzen, lagern Sie bitte nicht im Kühlschrank.
- Den Insulin Pen und den Fertig Pen können Sie bei Zimmertemperatur mehrere Wochen lagern (ca. 30 Tage).
- Wenn sich das Aussehen verändert, z.B. schlierig wird, sich verfärbt oder ausflockt, dann sollten Sie es nicht mehr verwenden.
- Die maximale Haltbarkeit von Insulin beträgt zwei Jahre. Beachten Sie bitte das Verfallsdatum, das auf den Verpackungen aufgedruckt ist!

So bewahren Sie Ihr Insulin bei Hitze auf:

- Lagern Sie Ihr Insulin oder Ihren Pen im Sommer nicht im Handschuhfach Ihres Autos.
- Schützen Sie Ihr Insulin vor direkter Sonneneinstrahlung. Bei Temperaturen über 30°C ist Ihr Insulin höchstens 3 Tage haltbar. Über 40°C flockt es aus und verdirbt.
- Insbesondere für den Urlaub in südlichen Ländern empfiehlt sich ein isolierter Behälter.

So bewahren Sie Ihr Insulin bei Kälte auf:

- Tragen Sie das Insulin und den Pen bei Kälte direkt am Körper, z.B. in einer Bauch- oder Gürteltasche unter der Jacke oder in einer Innentasche Ihrer Kleidung und nicht im Rucksack.
- Wickeln Sie Ihr Insulin bei extremer Kälte zusätzlich in Alufolie ein.



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de