

my
life

Diabetescare

Zacht en veilig injecteren.



**Tips en trucs voor het
injecteren van insuline.**



Meer vrijheid. Meer vertrouwen. Met mylife™.

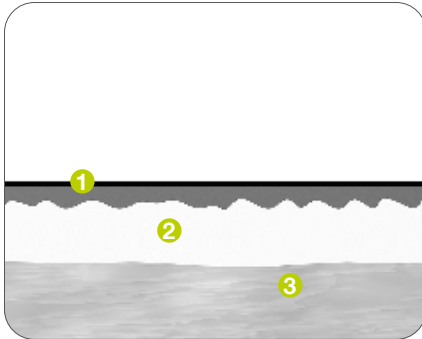
YPSOMED
SELF-CARE SOLUTIONS



Zacht en veilig injecteren

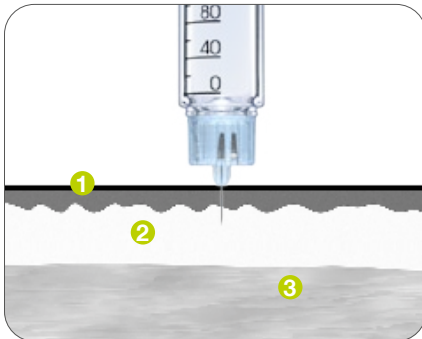
Correcte injectietechniek

De insuline wordt in het onderhuidse vetweefsel geïnjecteerd.

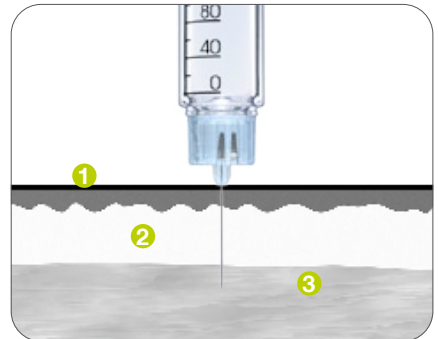


- 1 Huid
- 2 Onderhuids vetweefsel
- 3 Spier

Om de werking van de insuline goed te kunnen sturen, is het van belang dat de insuline in het onderhuidse vetweefsel wordt geïnjecteerd (subcutane injectie) en niet in de spier. Als de insuline in een spier wordt geïnjecteerd, kan er ernstige hypoglykemie optreden.



✓ Injecteer de insuline in het onderhuidse vetweefsel.



✗ Injecteer de insuline **niet** in de spier.



Grote keuze aan naaldlengten

Ter ondersteuning van uw individuele behoeften¹

DIAMOND TIP



mylife™ Clickfine® 4 mm



mylife™ Clickfine® 5 mm



mylife™ Clickfine® 6 mm



mylife™ Clickfine® 8 mm

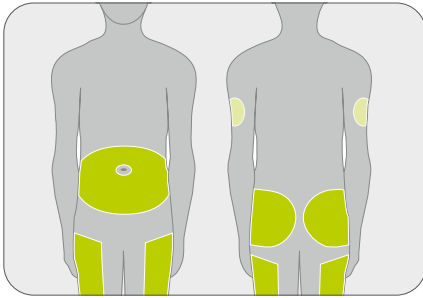
- Er is sprake van een trend in het gebruik van kortere en fijnere pennaalden
- Door injecties met korte pennaalden kan de insuline op een betrouwbare manier in het onderhuidse vetweefsel worden ingebracht (subcutane injectie) en is injecteren eenvoudiger.
- De huid (opperhuid en lederhuid) is, onafhankelijk van iemands BMI (Body Mass Index), zelden dikker dan 3 mm.
- De juiste naaldlengte is hierbij cruciaal en wordt bij het begin van de behandeling met insulinepennen bepaald, in overleg met uw diabetesbehandelaar.
- In de regel wordt bij een behandeling in eerste instantie begonnen met kortere pennaalden
- Door de juiste injectietechniek in combinatie met de juiste naaldlengte kunnen ongewenste injecties in de spier worden voorkomen.

¹ De informatie in deze brochure is bedoeld als een advies en mag nooit worden beschouwd als vervanging voor een professioneel advies en/of professionele behandeling door een correct opgeleide diabetesbehandelaar.



Geschikte injectieplaatsen

De insuline wordt niet overal even snel opgenomen

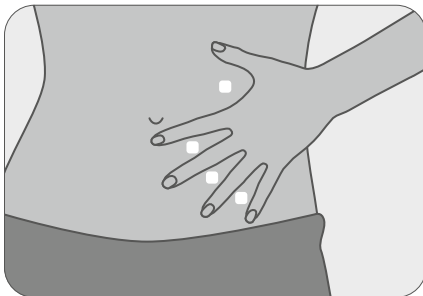


- De buik en het bovenbeen zijn de meest gebruikelijke injectieplaatsen².
- Bij volwassenen minimaal 1 cm verwijderd van de navel. Bij kinderen minimaal 3 cm verwijderd van de navel.
- Injectieplaatsen op de buik zorgen voor snelle opname van de insuline.
- Injectieplaatsen op het bovenbeen en op de billen zorgen bij sommige soorten insuline voor langzame opname.
- De werking van insulineanalogen hangt minder af van de injectieplaats.
- Volg de adviezen van uw diabetesbehandelaar op.



Rotatieprincipe voor injectieplaatsen

Vermijding van lipohypertrofie

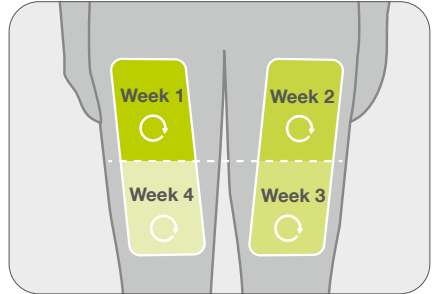
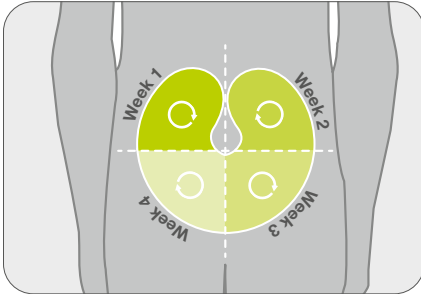


- Wissel na iedere injectie van injectieplaats (rotatieprincipe).
- De injectieplaatsen moeten bij volwassenen minimaal 1 cm van elkaar verwijderd liggen, om regelmatige injecties op zogeheten “lievelingsplekken” te voorkomen, zodat er geen weefselverharding (lipohypertrofie) optreedt.

² Bovenarm als andere injectieplaats: Injecties in de bovenarm mogen alleen worden gedaan na een training door de diabetesbehandelaar. Daarbij bestaat namelijk het gevaar dat er ongewenste injecties in de spieren worden gedaan, omdat het onderhuidse vetweefsel daar maar heel dun is en de injectieplaatsen moeilijk toegankelijk zijn.

Voorbeelden van het rotatieprincipe:

Voorbeeld 1



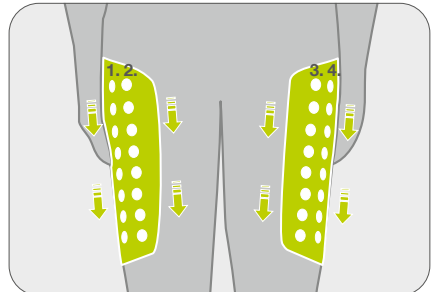
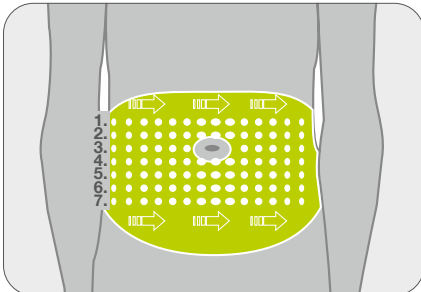
Voorbeeld 2



■ 's ochtends ■ 's middags ■ 's avonds

■ 's ochtends ■ 's avonds

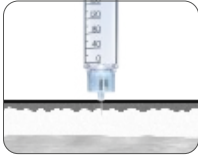
Voorbeeld 3





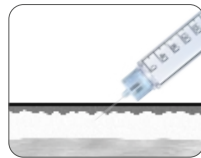
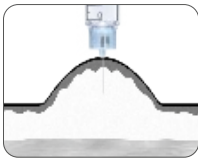
Correcte injectietechniek

Bij verschillende naaldlengten



Bij een naaldlengte van 4 mm en 5 mm

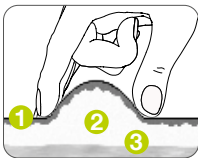
Hou de naald verticaal, dus in een hoek van 90°, zonder huidplooi (bij kinderen, jongvolwassenen, heel slanke volwassenen en bij injecties in het bovenbeen kan het nodig zijn om wél een huidplooi te maken).



Bij een naaldlengte van 6 mm en 8 mm

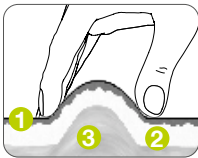
Injectie in een hoek van 90° met huidplooi of in een hoek van 45° zonder huidplooi.

Correcte manier om een huidplooi te maken



✓

- Maak de huidplooi met duim en wijsvinger (evt. ook de middelvinger).
- Hou de huidplooi losjes en niet verkrampst vast. Druk de huidplooi niet zo sterk samen dat het pijn doet of dat de huid wit wordt.



✗

- Als alle vingers worden gebruikt bij het maken van de huidplooi, is er een groot risico dat ook de spier wordt opgetild. Daardoor kan er ongewenst een intramusculaire injectie worden gedaan.

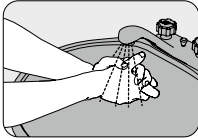
- 1 Huid
- 2 Onderhuids vetweefsel
- 3 Spier



Uitvoeren van een injectie

Stap voor stap

Voor de injectie

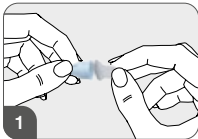


Handen wassen met water en zeep.



Opmerking: Troebele insuline (NPH of menginsuline) mengen. Kantel en zwenk de pen 10 x voorafgaand aan iedere injectie conform de instructies van uw diabetesbehandelaar en de fabrikant van de insuline.

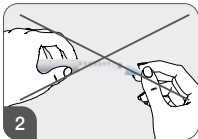
Uitvoeren van de injectie



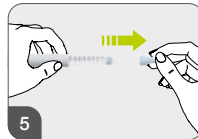
Beschermfolie verwijderen



Tip mylife™ Clickfine®: Zet de pennaald verticaal op een tafelblad en klik de pen er van boven op.



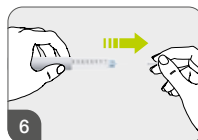
Let op: schroef of klik de naald niet schuin op zijn plaats.



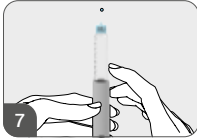
Trek de buitenste naaldbeschermddop van de pennaald en bewaar hem.



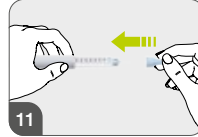
Klik de mylife™ Clickfine™-pennaald met de buitenste naaldbeschermddop verticaal op zijn plaats.



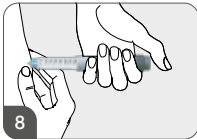
Verwijder de binnenste naaldbeschermddop.



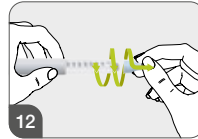
Controleer iedere keer voor de injectie of de injectiepen klaar is voor injectie conform de gebruiksaanwijzing van de injectiepen (doorlaatbaarheidstest)



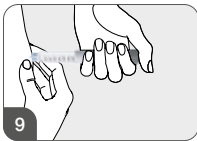
Breng de buitenste naaldbeschermddop zorgvuldig aan (alleen bij zelfinjectie).



Stel de juiste dosis in. Zet de pennaald op de juiste injectieplaats.



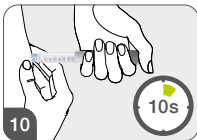
Schroef de naald los.



Injecteer de insuline langzaam volgens de instructies van de diabetesbehandelaar door indrukken van de doseerknop.



Gooi de gebruikte naald op een veilige manier weg.



Tel langzaam tot 10 voor u de naald uit het weefsel trekt.

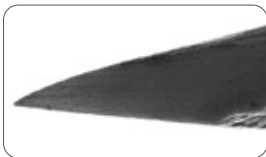


Gebruik pennaalden maar 1 x

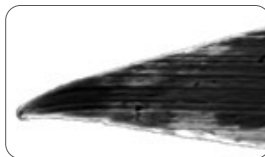
Risico's als de naald meerdere keren wordt gebruikt

Als de naald meerdere keren wordt gebruikt, zijn er de volgende risico's:

- De punt van de naald wordt al na één keer gebruiken stomper, de glijlaag op de punt kan versleten raken en het uiteinde van de naald kan vervormd zijn:
 - injecties doen meer pijn.
 - er kunnen heel kleine huidletsels optreden of blauwe plekken ontstaan.
- De pennaald is na eerste gebruik niet meer steriel:
 - opnieuw gebruiken is onhygiënisch.
 - het risico van infecties neemt toe.
- De insuline kan in de pennaald uitkristalliseren:
 - de naald kan verstopt raken, waardoor geen veilige insulinetoediening meer mogelijk is.
 - daardoor zijn doseerfouten mogelijk en kan er sprake zijn van onverwacht hoge bloedglucosewaarden.
- Vorming of uitzetten van luchtbelllen in de ampul:
 - de insuline kan (tijdens het bewaren) uit de naald druppelen.
 - de insulinedosering wordt onnauwkeurig.



Nieuwe naald



Naald na meerdere keren gebruiken



Naald na meerdere keren gebruiken, met deels aanhangende weefselresten



Verharding van weefsels (lipohypertrofie)

Gevolg van meerdere keren gebruiken van pennaalden

Wat is lipohypertrofie?

- Dit zijn veranderingen of verhardingen van het onderhuidse vetweefsel.

Waardoor ontstaat lipohypertrofie?

- Opnieuw gebruiken van beschadigde pennaalden kan tot letsel aan de huid en de weefsels leiden.
- Hierdoor en door het regelmatig injecteren op zogeheten "lievelingsplekken" kan er lipohypertrofie ontstaan.

Wat zijn de gevolgen van lipohypertrofie?

- Er kunnen onverklaarbare schommelingen in de bloed-glucosewaarden optreden.
- Injecties in verhard weefsel hinderen de opname van insuline, waardoor de werking van insuline minder gemakkelijk te sturen is.

Hoe kan lipohypertrofie worden voorkomen?

- Wissel na iedere injectie van injectieplaats.
- Gebruik pennaalden maar 1 x.
- Onderzoek de injectieplaatsen regelmatig en raadpleeg bij opvallende ontwikkelingen uw diabetesbehandelaar.



Voorbeelden van lipohypertrofie



Let op:

Lipohypertrofie is vaak beter te voelen dan te zien!



Injectie door kleding heen

Afgeraden

Een insuline-injectie door de kleding heen wordt om de volgende redenen afgeraden:

- Er is een risico dat de insuline in het verkeerde weefsel wordt geïnjecteerd, omdat de gebruikelijke naaldlengte soms niet voldoende is, al naar gelang de dikte van de kleding.
- Bij injecties door de kleding heen kunnen de gevoelige naaldpunt en de oppervlaktelaag beschadigd raken.
- Bovendien is er het gevaar dat de canule verstopt raakt met vezels van de kleding.



Tips en trucs

Voorkom problemen bij het injecteren

Probleem	Mogelijke oorzaak	Advies
Pijnlijke injectie	Meerdere keren gebruiken van de pennaal	Vervang de pennaal na iedere injectie.
Insuline loopt terug uit het injectiekanaal	De pennaal is na injectie te snel teruggetrokken (onvolledige afgifte van insuline)	Injecteer langzaam en verwijder de pennaal niet direct (tel langzaam tot 10).
	Te snel geïnjecteerd, de insuline kon zich niet verdelen	
Gebrekkige werking van de insuline	Ongeschikte injectieplaats: weefselverharding (lipohypertrofie), littekenweefsel, verhardingen van de huid	Vermijd ongeschikte plekken.
	De pennaal is na injectie te snel teruggetrokken	Injecteer langzaam en verwijder de pennaal niet direct (tel langzaam tot 10).
	Slechte vermenging van de insuline in de ampul (alleen bij troebele insuline)	Kantel en zwenk de pen 10 x voorafgaand aan iedere injectie conform de instructies van uw diabetesbehandelaar en de fabrikant van de insuline.
	Pennaal verstopt	Gebruik altijd een nieuwe pennaal en gebruik iedere pennaal maar één keer.
De doseerknop van de pen kan niet worden ingedrukt	De rubberen membraan van de ampul is niet doorgeprikt	Gebruik een nieuw pennaal. Vervang de pennaal na iedere injectie.
	De pennaal zit te los	Zorg dat de pennaal goed vastzit.
	Pennaal verstopt	Gebruik altijd een nieuwe pennaal en gebruik iedere pennaal maar één keer.

Meer **vrijheid**.
Meer **vertrouwen**.
Met **mylife™**.



Infusiesystemen



Bloedglucose-meetsystemen



Therapie-management



Pennaalden

Onder het merk mylife™ Diabetescare biedt Ypsomed een uitgebreide portefeuille met producten en diensten aan voor mensen met diabetes. Daarmee krijgen gebruikers de mogelijkheid tot eenvoudige, discrete en betrouwbare zelfbehandeling. Met mylife™ Diabetescare wordt zelfbehandeling een vanzelfsprekendheid.