

Wszyscy wiemy, jak to jest. Gdy uczymy się czegoś nowego, zwykle na początku wykonujemy to „zgodnie ze sztuką” aby z czasem, nie zdając sobie sprawy „popaść” w złe nawyki. Cokolwiek to jest, gra w kosza czy jazda na nartach w zimie, czasem potrzebujemy trochę przypomnienia aby powrócić do umiejętności, które mieliśmy kiedyś.

Zawarte poniżej informacje przypominają zasady prawidłowego wstrzykiwania insuliny za pomocą pena.

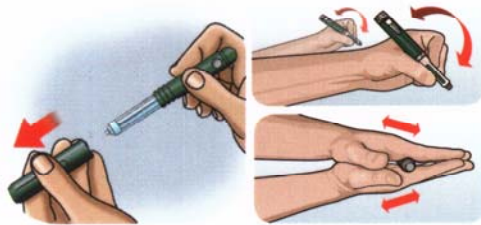
Miłej lektury!

### Prawidłowa iniekcja z zastosowaniem pena



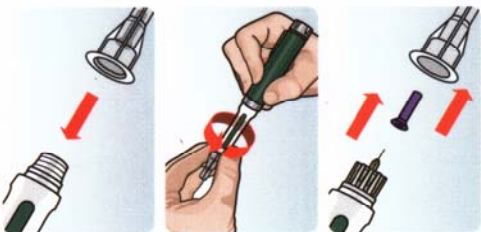
**1 Umyj ręce.**

Przed przystąpieniem do iniekcji umyj ręce ciepłą wodą z mydłem. Splucz i wytrzyj do sucha.



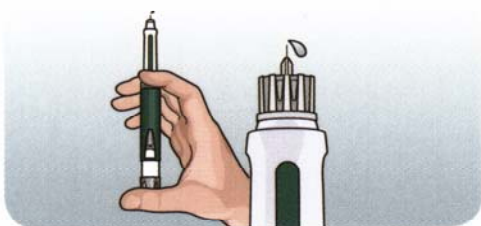
**2 Sprawdź i wymieszaj insulinę.**

Upewnij się, że insulina którą zamierzasz podać jest tą właściwą i jest jej wystarczająca ilość do wstrzyknięcia wymaganej dawki. Insuliny mętne wymagają wymieszania przed iniekcją. Trzymając w rękę wstrzykiwacz mieszaj insulinę wykonując 20 razy ruch wahadłowy lub mieszaj insulinę rolując wstrzykiwacz w dłoniach.



**3 Nakręć igłę.**

Iglę należy starannie osadzić wzdłuż osi wstrzykiwacza, nakręcając ją na końcówce pena. Źle zamocowana igła może spowodować wyciek insuliny lub uszkodzenie wewnętrznej części igły.



**4 Sprawdź drożność igły i działanie pena.**

Ustaw na skali 2 jednostki i trzymając pen igłą do góry naciśnij przycisk. Na końcu igły powinna pojawić się kropla insuliny. Jeśli kropla się nie pojawi, zmień igłę.



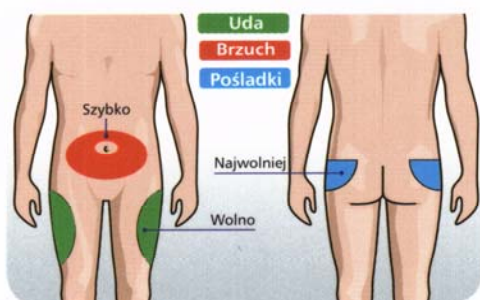
**5 Wykonaj iniekcję.**

Ustaw na skali odpowiednią ilość jednostek. Wbij igłę do końca i naciśnij przycisk. Trzymaj przycisk wciśnięty przez 10 sekund po zakończeniu iniekcji (po powrocie 0 na skali). Nie pocieraj miejsca iniekcji po podaniu insuliny.



## Wstrzykiwanie insuliny

Chcąc zapewnić odpowiednie wchłanianie, insulinę należy wstrzyknąć do tkanki podskórnej. Wstrzyknięcie insuliny domięśniowo może przyspieszyć jej wchłanianie i wywołać wahania poziomu cukru we krwi.



## Miejsca iniekcji

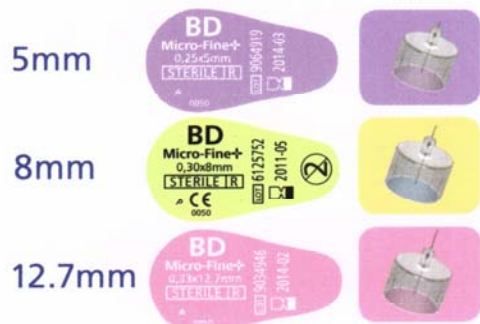
Preferowanymi miejscami do wstrzyknięć insuliny są:

- Udo: górna, zewnętrzna część uda.
- Brzuch: powyżej, poniżej i na odległość dłoni od pępka po dowolnej stronie.
- Pośladki: górna, zewnętrzna część pośladków.

Każde z tych miejsc charakteryzuje się innym tempem wchłaniania insuliny

- Udo: wolne wchłanianie
- Brzuch: szybkie wchłanianie
- Pośladki: najwolniejsze wchłanianie

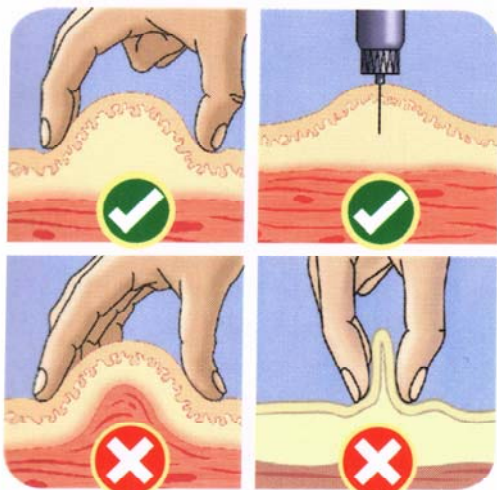
Dlatego ważny jest dobór miejsca iniekcji zgodnie z profilem czasu-działania insuliny.



## Wybór długości igły

Grubość podskórnej tkanki tłuszczowej jest różna w zależności od okolicy ciała. Różni się też pomiędzy poszczególnymi osobami. Dlatego igły do penów dostępne są w różnych długościach. Twoja pielęgniarka doradzi Ci odpowiednią długość igły biorąc pod uwagę:

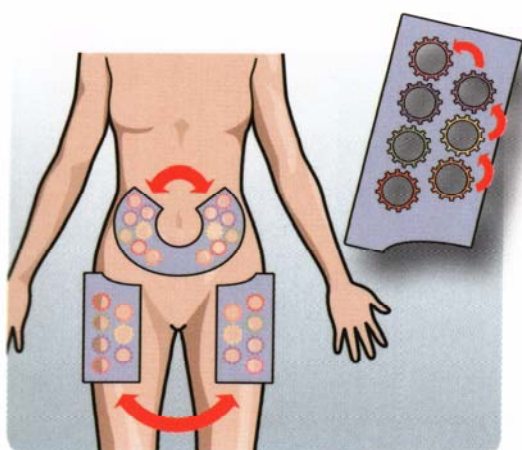
- grubość tkanki podskórnej w okolicy iniekcji
- wybrane miejsce iniekcji
- technikę iniekcji
- Twoje osobiste preferencje



## Iniekcja z uniesieniem fałdu skórno

Aby zapewnić bezpiecznie podanie insuliny, możesz zastosować metodę uniesienia fałdu skórno, której celem jest odsunięcie skóry od warstwy mięśni i minimalizowanie ryzyka iniekcji domięśniowej.

Aby prawidłowo unieść fałd skórny, chwyć skórę pomiędzy kciuk i palec wskazujący lub palec środkowy. Pamiętaj, żeby unieść tylko skórę – bez mięśnia.

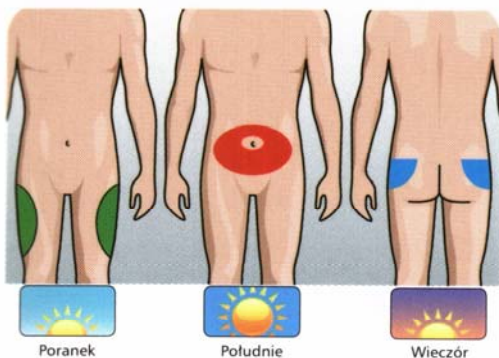


## Rotacja miejsc iniekcji

Aby uniknąć możliwych powikłań związanych z wstrzykiwaniem insuliny (np. lipodystrofii), ważne jest ustalenie systematycznego i zorganizowanego planu rotacji miejsc iniekcji.

W związku z tym, należy:

- 1 stosować rotację w ramach miejsc wkłucia tak, aby przesuwac miejsce iniekcji na odległość 1-2 cm od poprzedniego punktu wkłucia.
- 2 zmieniać strony z lewej na prawą (np. co tydzień)



Powiązanie miejsca iniekcji i pory dnia jest bardzo ważną zasadą prawidłowej techniki iniekcji. Wykonuj iniekcje w daną okolicę ciała zawsze o tej samej porze dnia.

Stosuje się w tym zakresie do zaleceń lekarza lub pielęgniarki.