



Injectietechniek Gids voor volwassenen

embecta, voorheen onderdeel van BD


embecta™

Het is van essentieel belang dat u uw bloedglucosewaarden onder controle houdt om zo de risico's van diabetes te verminderen. Maar het vinden van de juiste balans tussen activiteit, voeding en insuline is soms moeilijk.

Om u te helpen het meeste uit uw injectiebehandeling te halen, hebben we deze eenvoudige vijfstappengids samengesteld.



5 stappen naar succes

1

Wees aardig voor uzelf

2

Injectiestappen

3

De juiste injectietechniek

4

Pas op voor lipohypertrofie

5

Bewaren en weggooien

1

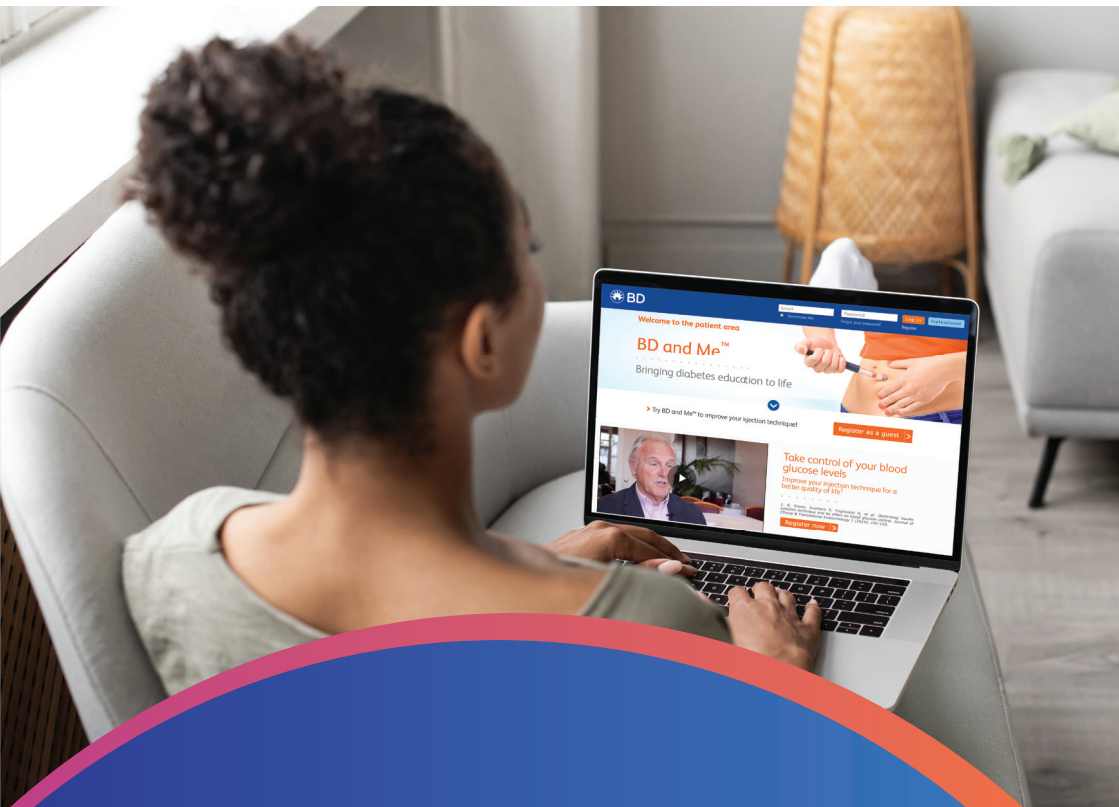
Wees aardig voor uzelf

Maakt u zich geen zorgen als u het eng vindt wanneer u begint met injecteren. Dat is heel normaal! Bedenk dat u zich door het injecteren van insuline beter gaat voelen naarmate uw bloedglucosewaarden zich stabiliseren.



Maak gebruik van hulpmiddelen voor injectietechniek

Uw verpleegkundige of arts geeft u advies en begeleiding, maar u bent zelf het belangrijkste onderdeel van het team! Ontdek wat het beste voor u werkt en vraag advies wanneer dat nodig is.



BD and Me™ brengt patiëntenvoorlichting tot leven

Een online voorlichtingsprogramma voor patiënten over injectietechniek

- ✓ Gemakkelijk te gebruiken
- ✓ Gepersonaliseerd
- ✓ Beproefde methode¹

Vraag uw verpleegkundige of arts naar BD and Me™ – het online leercentrum voor het optimaliseren van uw injectietechniek! bdandme.bd.com

2

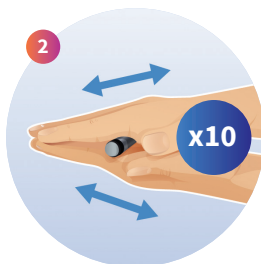
Hoe u het beste kunt injecteren

Besprek met uw diabeteszorgverlener de mogelijkheid om een BD-pennaald van 4 mm te gebruiken.

De pennaald van 4 mm wordt beschouwd als de veiligste pennaald voor volwassenen en kinderen, ongeacht leeftijd, geslacht, etniciteit of BMI.¹



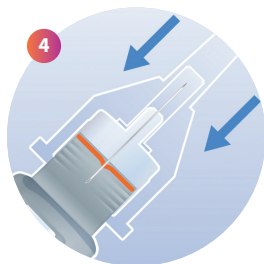
Was uw handen met warm water en zeep, spoel ze daarna af en droog ze af.



Als de insuline troebel is, rolt u de insulinepen of het patroon 10 keer heen en weer.



Keer de insulinepen of het patroon 10 keer om totdat de insuline gelijkmatig troebel is.



Plaats een nieuwe pennaald op de pen en zorg ervoor dat de naald in lijn is met de pen.

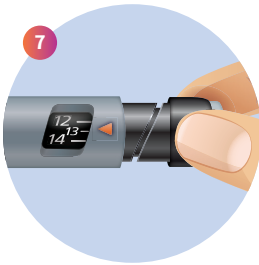


Schroef de pennaald vast en verwijder daarna de buitenste en binnenste dop.

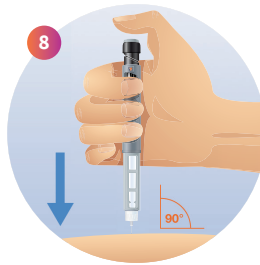


Spuit voor elke injectie een testdosis van 2 eenheden weg.

Controleer het type en de vervaldatum van uw insuline.



Selecteer de juiste dosis.



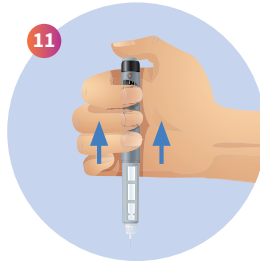
Injecteer in de huid onder een hoek van 90°*.



Zodra de naald is ingebracht, drukt u zacht op de doseerknop totdat de volledige dosis is afgegeven.



Tel daarna langzaam tot 10 voordat u de naald terugtrekt.



Houd de doseerknop ingedrukt, terwijl u de naald terugtrekt.



Verwijder de pennaald na de injectie en gooi deze onmiddellijk veilig weg in een naaldcontainer.

* Uw zorgverlener kan u adviseren of u een huidplooi moet nemen.

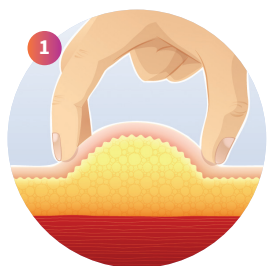
3

De juiste injectietechniek

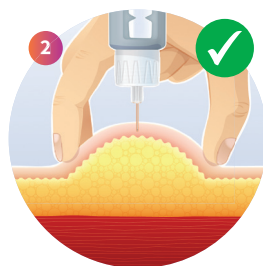
Het is aangetoond dat de juiste injectietechniek en het afwisselen van de injectieplaats helpen:²⁻⁵

- ✓ Bescherm gezond weefsel*
- ✓ Vermijd de vorming van lipohypertrofie (zie stap 4)
- ✓ Verbeter de glykemische controle

Zo neemt u een huidplooi (injecteren met naaldlengte ≥ 6 mm)



Gebruik uw wijsvinger en duim, of uw wijsvinger, middelvinger en duim.



Injecteer de insuline langzaam onder een hoek van 90° ten opzichte van het huidoppervlak.



Knijp niet zo stevig in de huid dat het pijn doet.

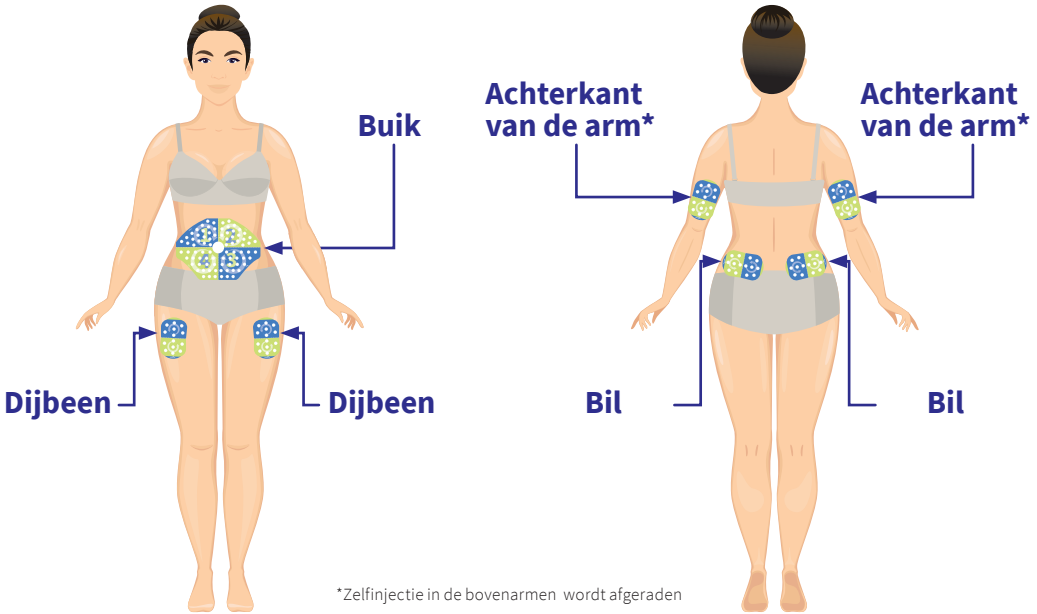


Zorg ervoor dat u geen spieren mee optilt.

* Het is aangetoond dat een onjuiste injectieplaats of het niet afwisselen van de injectieplaats het risico op lipohypertrofie aanzienlijk verhoogt, wat kan leiden tot een slechte insulineopname.

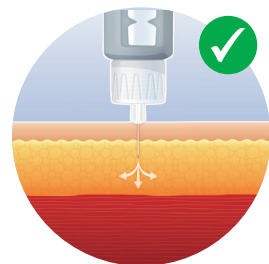
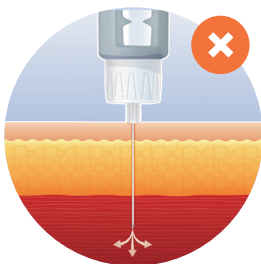
Waar u moet injecteren

Volgens de aanbevelingen voor insuline-injectie en -infusie zijn dit de aanbevolen injectieplaatsen¹:



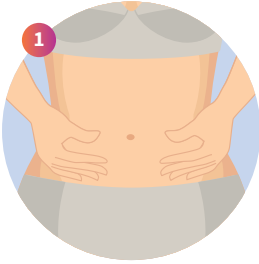
Vermijd injecties in spieren

Insuline moet in de vetlaag worden geïnjecteerd, niet in een spier! Gebruik zo nodig een korte pennaald van 4 mm en neem een huidplooi om de kans op injectie in de spier te verkleinen. Injecties in spieren kunnen uw bloedglucoseregulatie verstoren.¹

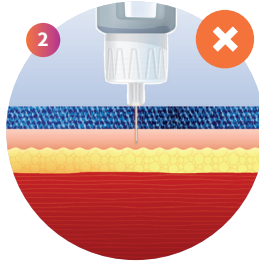


Uw injectieplaatsen verzorgen

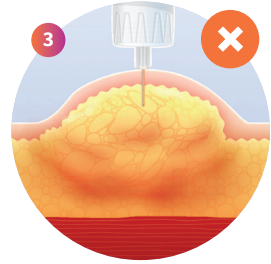
Uw injectieplaatsen verzorgen is belangrijk. Maak er een gewoonte van om de injectieplaatsen regelmatig te controleren en bespreek eventuele bezorgdheden met uw verpleegkundige of arts.



1
Inspecteer uw injectieplaatsen regelmatig.



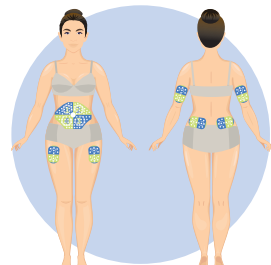
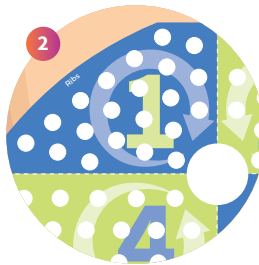
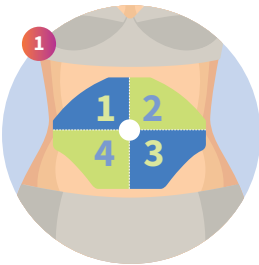
2
Injecteer niet door kleding heen.



3
Vermijd het injecteren in knobbeltjes en beschadigde huid (zie stap 4).

Wissel uw injectieplaatsen af

Injecties kunnen worden gedaan in de buik, billen, dijen en de achterkant van beide armen¹. Gebruik dezelfde injectieplaats niet vaker dan om de 4 weken¹. Praat met uw verpleegkundige of arts en vraag om een embecta-rotatiekaart voor de injectieplaatsen. Nieuwe injecties moeten 1 cm vanaf de vorige injectie zijn verwijderd.



Het buikrotatieschema is verdeeld in 4 vlakken. Maak eerst gebruik van alle injectieplaatsen in één vlak alvorens naar het volgende te gaan. Voor armen en dijen het gehele vlak gebruiken alvorens van zijde te wisselen.

4

Pas op voor lipohypertrofie

Lipohypertrofie (lipo) is een verdikte, rubberachtige zwelling onder de huid die kan ontstaan bij mensen die insuline of andere medicijnen injecteren.¹

Deze lipoknobbeltjes kunnen zacht of stevig zijn. Misschien ziet u ze niet, maar als u op uw huid drukt, moet u ze voelen.

Als u in een lipo injecteert, wordt de insuline mogelijk niet geabsorbeerd zoals zou moeten. Dit kan resulteren in verhogingen (hyper) en verlagingen (hypo) in de glucoseregulatie en zo kan er meer insuline nodig zijn.¹

Als u eerder insuline injecteerde in een gebied met lipo en nu wilt injecteren in normaal weefsel, kan het nodig zijn de geïnjecteerde insulinedosis te verlagen.¹

Vraag uw zorgverlener of u uw insulinedosis moet aanpassen.

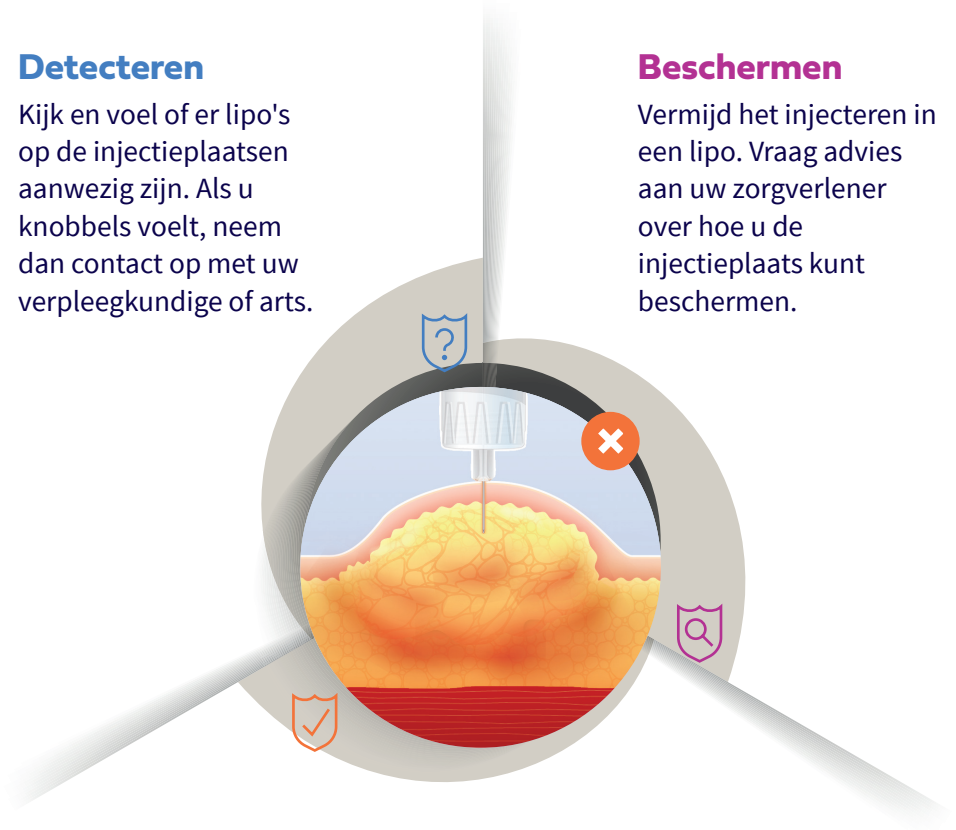


Detecteren

Kijk en voel of er lipo's op de injectieplaatsen aanwezig zijn. Als u knobbels voelt, neem dan contact op met uw verpleegkundige of arts.

Beschermen

Vermijd het injecteren in een lipo. Vraag advies aan uw zorgverlener over hoe u de injectieplaats kunt beschermen.



Voorkomen

U kunt het risico op lipo-vorming verminderen,¹ door

- ✓ Uw injectieplaats steeds af te wisselen
- ✓ Elke keer dat u injecteert een nieuwe pennaal te gebruiken

Gebruik voor elke injectie een nieuwe pennaald

Gebruik pennaalden slechts één keer

- ✓ Minder pijnlijke injecties – Onderzoek wijst uit dat de injectiepijn toeneemt wanneer pennaalden worden hergebruikt.^{2*}
- ✓ Verminderde besmetting van de pennaald – Het is aangetoond dat de pennaald bij elk gebruik besmet raakt met microben. Door elke keer een nieuwe pennaald te gebruiken helpt u dit te voorkomen.^{2*}
- ✓ Verminderde schade aan de huid – Onderzoek wijst uit dat herhaald gebruik van de pennaald ontsteking van de huid kan veroorzaken.^{2*}



Wist u dat?

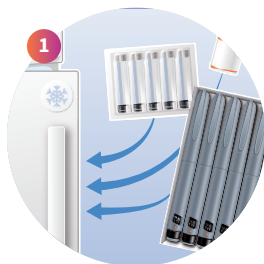
Pennaalden steriel zijn en uitsluitend bedoeld voor eenmalig gebruik. Dit speciale symbool op elke doos pennaalden betekent dat ze voor eenmalig gebruik zijn bedoeld.

*45 insuline-injecterende patiënten in Moskou werden gerandomiseerd in 3 groepen, de pijn werd beoordeeld met behulp van VAS (Visual Analog Scale) en was significant hoger in de 2e (naald gebruikt gedurende 4 dagen) en 3e groep (naald gebruikt gedurende 7 dagen), vergeleken met de 1e groep (eenmalig gebruik). Groei van microflora werd vastgesteld bij 40% van de patiënten in de 3e groep.

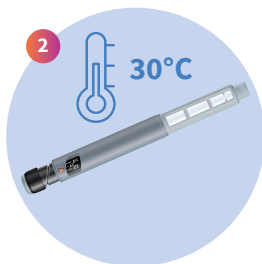
5

Bewaren en weggooien

Bewaar insuline bij kamertemperatuur voor een comfortabelere injectie. Het injecteren van koude insuline veroorzaakt vaak meer pijn.¹



Bewaar ongeopende insuline in de koelkast.



Bewaar geopende insuline niet langer dan een maand bij kamertemperatuur.



Gooi gebruikte pennaalden altijd weg in een naaldcontainer.

Controleer het type en de vervaldatum van uw insuline. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van uw insulinefabrikant, aangezien de bewaartijden kunnen variëren.



Problemen oplossen

Hier volgen enkele nuttige tips om u te helpen tijdens uw diabetestraject.

Bloeding en blauwe plekken?

Blauwe plekken en bloedingen hebben geen nadelige invloed op de klinische resultaten of de absorptie van insuline,¹ maar ze kunnen duiden op een onjuiste injectietechniek.

Oefen gedurende 5-10 seconden druk uit op de plaats om het bloeden te stoppen.

Als bloedingen en blauwe plekken frequent of overmatig zijn, bespreek dit dan met uw arts of zorgverlener.

Insuline op de huid na injectie?

Tel tot 10 nadat de doseerknop volledig is ingedrukt voordat u de naald uit de huid verwijdert.¹

Pijn of ongemak?

Er is een verband tussen hergebruik van de pennaald en injectiepijn of bloeding. Zorg er dus voor dat u bij elke injectie een nieuwe pennaald gebruikt.¹

De BD Micro-Fine Ultra™ Pentapoint™ technologie zorgt voor meer comfortabele en minder pijnlijke injecties^{6*}

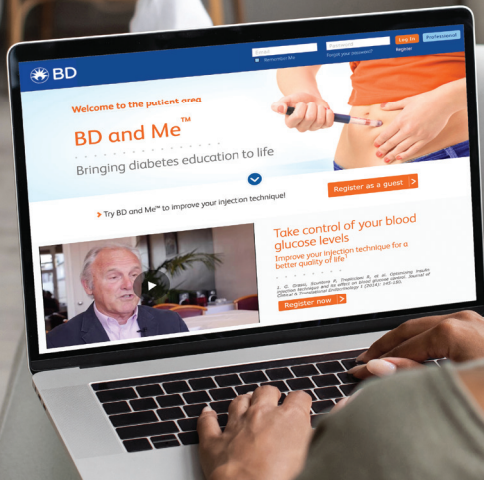
Voorkom injectie in de spier. Dit kan leiden tot een groter risico op bloedingen, blauwe plekken en pijn.¹

Als de problemen aanhouden, neem dan contact op met uw verpleegkundige of arts

*Resultaten van een klinische studie naar de voorkeuren en feedback van patiënten.



Ga naar het BD and Me™
online leercentrum
bdandme.bd.com



1. Frid A., New Insulin Delivery Recommendations. Mayo Clinic Proceedings. Sept. 2016. 91(9): 1231-1255
2. Misnikova I.V. et al. The risks of repeated use of insulin pen needles in patients with diabetes mellitus. Journal of Diabetology 2011 ; 1:1-5
3. Smith M, Clapham L, Strauss K. UK lipohypertrophy interventional study. Diabetes Res Clin Pract. 2017 Apr;126:248-253. doi: 10.1016/j.diabres.2017.01.020. Epub 2017 Mar 2. PMID: 28288434.
4. Grassi G. et al. Optimizing insulin injection technique and its effect on blood glucose control. Journal of Clinical & Translational Endocrinology. 2014. 1: p145-150.
5. Campinos C, LeFloch J, Petit C et al. An Effective Intervention for Diabetic Lipohypertrophy: Results of a Randomized, Control Prospective Multicentre study in France. Diabetes Tech & Therapeutics 2017;19:11 DOI: 10.1089/dia.2017.0165
6. Hirsch L, Gibney M, Berube J, Manocchio J. Impact of a modified needle tip geometry on penetration force as well as acceptability preference, and perceived pain in subjects with diabetes. J Diabetes Sci Technol. 2012 Mar 1;6(2):328-35. doi: 10.1177/193229681200600216. PMID: 22538142; PMCID: PMC3380774.

embecta.com

embecta en het embecta-logo zijn handelsmerken van Embecta Corp. BD, BD Micro-Fine Ultra en het BD-logo zijn handelsmerken van Becton, Dickinson and Company. Alle andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. © 2022 Embecta Corp. Alle rechten voorbehouden. BD Micro-Fine Ultra wordt geproduceerd door BD in Ierland. Pottery Rd, Woodpark, Dún Laoghaire, Co. Dublin, A96 PC59. Veeva number: BD-72804

