

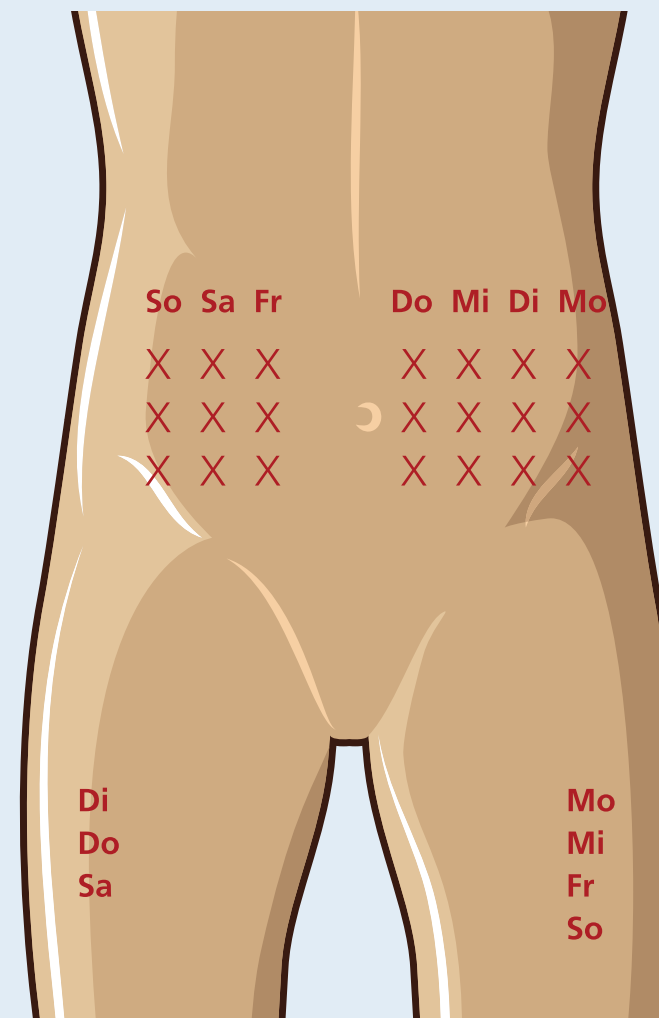


RICHTIG INSULIN SPRITZEN UND PEN NADELN VERWENDEN

Häufig gestellte Fragen und Antworten



Insulin spritzen nach Wochenplan



Wechsel innerhalb der Spritzregionen

Wechseln Sie regelmäßig die Einstichstellen innerhalb einer Spritzregion. Die Stellen sollten ca. 4 cm bzw. zwei Fingerbreit auseinander liegen, um Gewebeeränderungen (Lipodystrophie) wie Fettgewebeschwund oder geschwulstartige Verdickungen des Unterhautfettgewebes zu vermeiden. Sie können nicht nur kosmetisch störend, sondern auch Ursache einer schlechten Diabeteseinstellung sein.

Teilen Sie Ihren Bauch in einen Wochenkalender ein. Auf einer Seite beginnen Sie mit Montag, im Abstand von 2 bis 4 cm folgt der Dienstag, usw. Der Bauchnabel bleibt frei. Die Injektionen zu den Mahlzeiten eines Tages liegen untereinander. So entsteht von Montag bis Sonntag ein Netz von Einstichstellen. Jede Einstichstelle hat eine Woche Pause bis zur nächsten Injektion.

Das Basal- oder Langzeitinsulin spritzt man in den Oberschenkel, seitlich neben die gedachte Bügelfalte. Man beginnt oben mit dem Montag, der Dienstag ist am nächsten Tag am anderen Bein auf gleicher Höhe. Die nächste Injektionsstelle ist 2 cm tiefer, usw.. Wenn es in Knienähe unangenehm wird, beginnt man parallel zur Bügelfalte eine zweite Reihe.

Injektionen durch Kleidungsstücke sind zu vermeiden da:

- Blutungen entstehen können
- sich die Pennadel verbiegen kann
- die Pennadel nicht mehr steril ist
- vermehrt Veränderungen im Fettgewebe entstehen können

Bildquellen: © www.grafik-form-design.de;
© BD Medical - Diabetes Care, Dr. Dieter Look und Dr. Kenneth Strauss;
„Nadeln mehrfach verwenden?“ Diabetes Journal 10, 1998, S. 34, © 2012 BD;
www.fotolia.de: © Dmitri Lobanov, Peter Hermes Furian und Alexandra Gi;

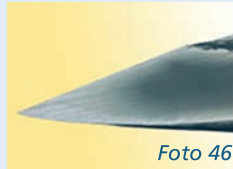
Deutsche Diabetes Föderation e.V.
Nürnberger Str. 16
10789 Berlin

Telefon: 030 / 12 08 81 70
Telefax: 030 / 12 08 81 72
E-Mail: info@ddf.de.com
Internet: www.ddf.de.com



Warum Sie Ihre Nadeln nur einmal verwenden sollten:

1. Nadeln sind nur zum einmaligen Gebrauch geeignet. Sie sollten daher nicht mehrfach verwendet werden.



Mikroskopische Untersuchungen belegen, dass bereits nach einmaligem Gebrauch Schädigungen an der Nadelspitze vorliegen, welche zu unnötigen Verletzungen der Haut und des Unterhautfettgewebes (Lipodystrophie) führen können.



Foto 46: 370-fache Vergrößerung einer unbenutzten Nadel
Foto 8: 370-fache Vergrößerung einer wiederverwendeten Nadel
Foto 9: 2000-fache Vergrößerung von Nadel des Fotos Nr. 8

2. Das Insulin kristallisiert und verstopft nach einiger Zeit die Nadel. Deshalb sollten Sie die Nadel vom Pen **unmittelbar** nach jeder Injektion abschrauben und erst **direkt vor** der nächsten Injektion eine neue Nadel aufschrauben.

Welche Aspekte haben Einfluss auf die Schmerzintensität:

1. Der Anschliff bzw. die Schärfe der Nadelspitze
2. Die Oberflächenbeschichtung aus Silikon, die ein gutes Hineingleiten in die Haut ermöglicht
3. Der Durchmesser der Nadel

Diese Aspekte sind bei den im Handel befindlichen Nadeln berücksichtigt.

Mögliche Ursachen, wenn aus dem Pen/FertigPen kein Insulin austritt:

Der Pen funktioniert nicht ordnungsgemäß	Schrauben Sie eine neue Nadel auf, um sicherzustellen, dass die Nadel nicht verstopft ist
Die Patrone ist leer	Nehmen Sie eine neue Patrone
Die Patrone hat einen Riss, das Insulin tritt seitlich aus	Tauschen Sie die Patrone durch eine Neue aus
Es befindet sich eine große Luftblase in der Patrone	Entfernen der Luftblase gemäß der Gebrauchsanweisung Ihres Pens/FertigPens

Grundsätzlich gilt:

Drücken Sie vor jeder Injektion zwei Einheiten ins Leere, halten Sie den Pen dabei senkrecht, um die Funktion des Pens sicher zu stellen.

Welche Nadel zu welchem Pen/FertigPen:

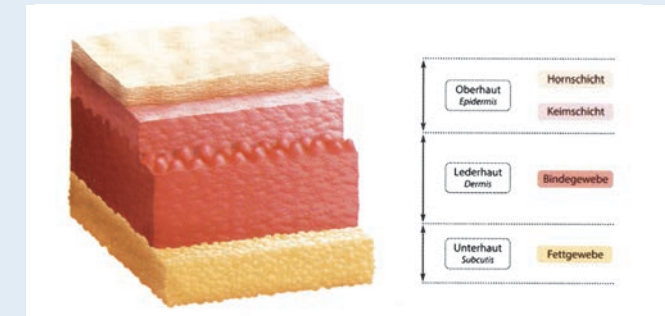
Es gibt verschiedene Hersteller von Nadeln, alle Nadeln sind universal Nadeln, das heißt sie passen auf alle Pens. Im Zweifel fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Diabetesberatung.

Wahl der Nadellänge

Es gibt inzwischen Nadeln in den Längen 4 mm, 4,5 mm, 5 mm, 6 mm, 8 mm, 10 mm, 12 mm und 12,7 mm. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Diabetesberater die für Sie am besten geeignete Länge empfehlen. Generell werden eher kürzere Nadeln empfohlen.

Was ist bei der Insulininjektion zu beachten?

Die Injektion sollte immer in das Unterhautfettgewebe erfolgen.

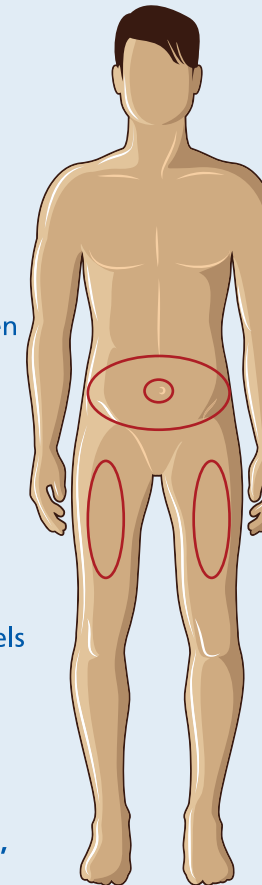


Bei den 4er-, 4,5er- und 5er-Nadeln muss keine Hautfalte mehr gebildet werden.

Die Injektion ist an verschiedenen Körperstellen möglich. Die üblichen Spritzregionen sind Bauch, Außenseite der Oberschenkel und Gesäß.

Aufgrund der unterschiedlichen Aufnahmegeschwindigkeiten des Insulins wird empfohlen, schnell wirkendes Insulin (Mahlzeiten Insulin) und Mischinsulin in das Unterhautfettgewebe des Bauches zu spritzen. Das langwirksame Insulin (Basalinsulin) dagegen unter die Haut des Oberschenkels der in das Gesäß.

Verwenden Sie trübes Misch- oder Basalinsulin, vergessen Sie nicht, dieses Insulin gut zu mischen (mind. 10 x kippen, nicht rollen).



Die Deutsche Diabetes Föderation e. V. (DDF) ist eine bundesweite, unabhängige Patientenvertretung.

Die DDF setzt sich auf politischer Ebene für eine flächendeckende Versorgung von Menschen mit Diabetes nach neuesten wissenschaftlichen Standards ein.

Wir vertreten die Interessen aller Betroffenen gegenüber allen relevanten Ansprechpartnern.

Ja, auch ich möchte meine Interessen vertreten wissen und interessiere mich für eine Mitgliedschaft in der DDF, bzw. deren angeschlossenen Mitgliedsorganisationen.

Informationen zur Mitgliedschaft unter: www.ddf.de.com

Bitte lassen Sie mir weitere Informationen über eine Mitgliedschaft zukommen. Ich wohne in folgendem Bundesland:

Bitte senden Sie mir Ihren Newsletter (bis auf Widerruf) per E-Mail zu. E-Mail-Adresse:

Absender:

Name _____
Straße & Nr _____
PLZ & Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____

Datenschutzinformationen:

Die Deutsche Diabetes Föderation e.V. nimmt den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften. Ihre Daten werden nur von uns und ausschließlich zum Zweck der Zusendung der von Ihnen angeforderten Informationen elektronisch verarbeitet und anschließend gelöscht.

Meine Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Zum Widerruf genügt ein formloses Schreiben an DDF Deutsche Diabetes Föderation e. V., Nürnberger Str. 16, 10789 Berlin. Per E-Mail an info@ddf.de.com