

When do I have to inject insulin?

I must inject insulin at the following times:

During the day at

In the night at

Where do I inject myself?

For best absorption, insulin needs to be injected into the fatty tissue under your skin (subcutaneously). It is very important that you rotate the injection sites, whether on the limbs or tummy. If you don't, fatty deposits will build up, causing lumps (lipohypertrophy) that, in turn, could lead to:

- Insufficient absorption of the insulin
- Undesirable appearance

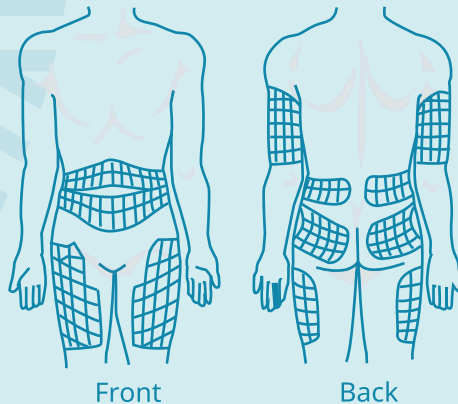
The sites to choose from are:

Tummy: This is the preferred site for Insulin injections as the absorption is more predictable in this area. Don't inject too close to your bellybutton as the tissue there is tougher, which makes the insulin absorption less predictable.

Thigh: When injecting in the thigh use the top and outside areas of the thigh. Avoid injecting insulin into your inner thigh.

Arm: use only the outer back area of the upper arm, which has more fat. Otherwise, there is a risk of injecting into a muscle, which could be painful.

Buttocks: this is a good site to inject long-acting insulin, but you might need assistance as it could be difficult to reach the area on your own.



Pinch-up technique

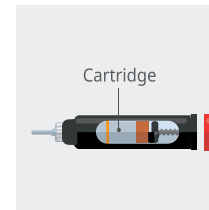


- Use your thumb and two fingers, four fingers width apart, pinch up the fatty skin.
- Don't use a narrow pinch or else you will be injecting the insulin into the muscle, which means the insulin will be absorbed more quickly and it will be painful.
- Don't inject through clothes.
- Don't re-use needles.
- Don't inject too close to moles or scars.
- Don't pinch up if you are using 5mm needles unless advised by your doctor (small children only).

Correct injection technique

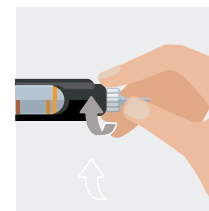


Wash your hands



Check the liquid in cartridge (it must be clear, colourless, and free from particles)

For cloudy insulin, always tip or roll the device 10 -20 times to make sure it is thoroughly mixed



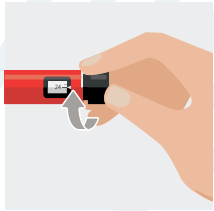
Prepare the needle and remove the paper tab from outer needle shield

- Push capped needle straight onto pen
- Screw needle on till secure
- Pull off the outer needle shield and keep it
- Pull off the inner needle shield and dispose of it

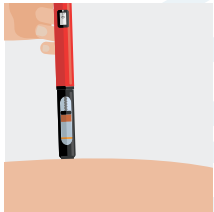


Always do a test shot of 2 units to make sure it is working

- Turn the dose selector to select 2 units
- Hold your insulin pen with the needle pointing upwards and tap the cartridge gently with your finger a few times to make any air bubbles collect at the top of the cartridge
- Keeping the needle pointed upwards, press the all the way in. The dose selector returns to 0



Turn the dose selector to select units (according to doctor's prescribed dose)



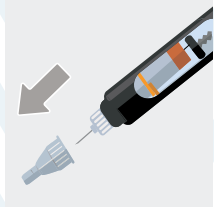
Choose the site of injection

- Inject insulin pen at 90 degrees



Inject the dose by pressing the push button all the way in until it lines up with 0

Keep the needle in for 10-20 seconds before removing it, to ensure the full dose has been injected



Cover the needle with the big outer cap without touching the needle and when completely on, unscrew the needle and dispose of it in sharps container

Some tips to help avoid or minimise pain when injecting insulin:

- Always use a new needle.
- Use a needle that is the right length; your physician/diabetes educator or pharmacist team can advise you on whether you're using the right needle length.
- Use insulin and a needle that are at room temperature.
- Push the needle in quickly when injecting.
- Try not to wiggle the needle when you are injecting or withdrawing the needle.

Travelling with insulin

- Keep all insulin in the aeroplane cabin in a separate bag.
- Travel with extra insulin in another bag in case one bag gets lost.
- Always travel with a stamped letter from your doctor explaining the details of your treatment and clinic.
- Always carry a list of your medications with doses and contact details of your clinic.
- Always check your holiday insurance is up to date and covers you fully.
- If flying across time zones, check with your doctor or diabetes educator about adjusting your insulin doses.

Insulin storage

- Store insulin in the fridge if it is not being used, ideally between 8-2° C.
- An insulin vial in use may be stored at room temperature (25° C) for up to one month.
- If insulin cannot be stored in a fridge, it should be kept in a cool and dark place.
- Frozen insulin or insulin exposed to high temperatures loses its effectiveness.
- Injecting insulin that is too cold may be more painful.
- Use cold packs if taking your insulin into the heat of the day to protect it, and never expose insulin to direct sunlight.
- If the insulin has white lumps visible after mixing, don't use it as it is inactive. This is called 'frosting'.

Tips to prevent exposure to high temperatures

- Keep insulin away from cookers and ovens.
- Don't leave your insulin on top of a TV or laptop that may heat up.
- Don't leave insulin in the car.
- Don't leave insulin on a windowsill, exposed to the sun.

In case of any emergencies or concerns, please contact:

During working hours

Outside working hours

إرشادات لتجنب التعرض للحرارة العالية:

- ابق الأنسولين بعيداً عن الأفران وأجهزة الطبخ .
- لا تترك الأنسولين فوق جهاز التلفاز أو أجهزة الحاسب (الكمبيوتر) التي ربما تسخن نتيجة الاستخدام.
- لا تترك الأنسولين في السيارة.
- لا تترك الأنسولين على نافذة معرضة لأشعة الشمس.

في حالة وجود أي حالات طارئة أو مخاوف ، يرجى الاتصال بـ

..... خلال ساعات الدوام

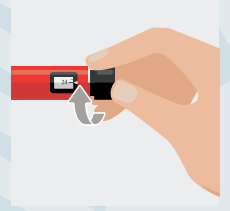
..... خارج ساعات الدوام

قم دائما باختبار الحقنه عن طريق حقن وحدتين في الهواء للتأكد من أنها تعمل

- أدر محدد الجرعة لاختيار وحدتين
- أمسك قلم الأنسولين بحيث تكون الإبرة متجهة
- لأعلى وقم بالنقر على الخرطوشة برفق بإصبعك عدة مرات لجعل أي فقاعات هواء تتجمع في الجزء العلوي من الخرطوشة
- الحفاظ على الإبرة لأعلى، اضغط على زر الضغط. محدد الجرعة يعود إلى 0

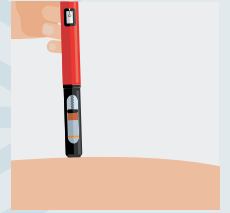


أدر محدد الجرعة لتحديد الوحدات (حسب طلب الطبيب)



اختر موقع الحقن

- يحقن قلم انسولين عند ٩٠ درجة

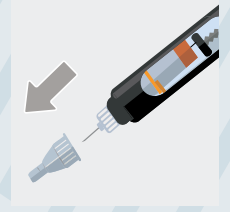


احقن الجرعة بالضغط على زر الضغط حتى النهاية حتى 0

ابق الإبرة لمدة 10-20 ثوان قبل إزالتها تأكد من حقن الجرعة الكاملة



قم بتغطية الإبرة بغطاء خارجي كبير دون لمس الإبرة وعند وضعها بشكل تام، قم بفك الإبرة والتخلص منها في حاوية الأدوات حادة



بعض النصائح للمساعدة في تجنب أو تقليل الألم عند حقن الأنسولين:

- استخدم دائمًا إبرة جديدة.
- استخدم إبرة بالطول المناسب. يمكن للطبيب أو ممرض السكري أو الصيدلي تقديم المشورة لك في هذا الشأن لإيضاح إن كنت تستخدم الطول الصحيح للإبرة
- استخدم الأنسولين وإبرة في درجة حرارة الغرفة.
- ادفع الإبرة بسرعة عند الحقن.
- حاول ألا تهز الإبرة أثناء الحقن أو سحبها.

السفر مع الأنسولين

- احتفظ بالأنسولين في مقصورة الطائرة في حقيبة أو كيس منفصل.
- خذ أنسولين إضافي في حقيبة أخرى لتفادي فقدان إحدى الحقنيتين.
- اصطحب معك دائماً رسالة مختومة من طبيبك توضح تفاصيل علاجك.
- احمل معك دائماً قائمة بالأدوية التي تستعملها مع الجرعات ومعلومات الاتصال الخاصة بالعيادة التي تتعالج لديها.
- احرص على مراجعة وثائق التأمين الصحي الخاص بك وتأكد من سريان صلاحيته وتغطيته لاحتياجاتك الصحية بشكل كامل.
- في حالة السفر عبر المناطق مختلفة التوقيت يجب استشارة طبيبك أو الممرض الصحي لمرضى السكري حول تعديل جرعات الأنسولين.

حفظ الأنسولين

- في حالة عدم استعمال الأنسولين يمكن تخزينه في الثلاجة عادة بين ٢-٨ درجة مئوية.
- يمكن الاحتفاظ بقارورة الأنسولين الجاري استخدامها في درجة حرارة الغرفة (٢٥ درجة مئوية) لمدة شهر واحد.
- في حالة عدم تخزين الأنسولين في الثلاجة، يجب حفظه في مكان بارد ومعتم.
- الأنسولين المتجمد والذي يتعرض لحرارة عالية يفقد مفعوله.
- حقن الأنسولين البارد مؤلم.
- استخدام عبوات مبردة عند تعريض الأنسولين لحرارة النهار، وذلك لحمايته ويجب عدم تعريضه لضوء الشمس بشكل مباشر.
- في حالة ظهور تقطعات بيضاء مبقعة في الأنسولين عند خلطه تجنب استعماله فإنه غير فعال، هذا يدعى (التعليق).

متى يجب علي أن أحقن الأنسولين؟

الأنسولين الذي استعمله هو من نوع:

في الصباح

في المساء

ما هو الموضع المثالي لحقن الأنسولين في جسمي؟

ينبغي حقن الأنسولين في المناطق النسيجية كثيرة الدهن تحت الجلد حيث تعتبر أفضل المواضع التي تسهل عملية الامتصاص.

من المهم التناوب وتغيير مواضع الحقن عند اختيار منطقة الحقن بالبطن أو بالأطراف، حيث يؤدي عدم القيام بذلك إلى تراكم الدهون وتشكل (كُتل دهنية)، مما قد يؤدي بالتالي إلى:

- امتصاص الأنسولين بشكل غير كافٍ
- منظر غير مرغوب فيه

المواقع للاختيار من بينها:

البطن: يعتبر البطن أنسب مكان لحقن الأنسولين بكفاءة امتصاص عالية مع مراعات عدم الحقن بجانب سرة البطن حيث أن النسيج أكثر قوة ويقلل من امتصاص الأنسولين.

الساق (الفخذ): عند الحقن بمنطقة الفخذ يفضل اخذ الحقن في المناطق العليا الخارجية وتجنب حقن الأنسولين في المناطق الداخلية من الفخذين.

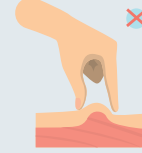
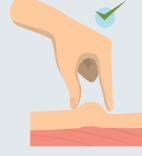
الذراع: قم بالحقن في المنطقة

الخلفية الخارجية أعلى الذراع (حيث تتوفر كمية أكبر من الدهون). غير ذلك هناك مخاطر تتعلق بحقن الأنسولين في العضلات مما قد يسبب الألم.

الأرداف: تعتبر الأرداف موضعاً جيد لحقن الأنسولين طويل المفعول، لكن ربما تحتاج لمن يساعدك بالحقن حيث أن الموضع خارج منال اليدين.

كيف تتم عملية الضغط لرفع النسيج؟

- قم باستعمال الإبهام مع إصبعين لضغط النسيج بعرض أربعة أصابع ورفع النسيج كما يبدو في الصورة.
- في حالة استخدام إبرة قياس 5 مم لا حاجة للضغط لرفع النسيج ما عدا إذا طلب منك الطبيب القيام بذلك (الأطفال فقط).
- لا تقم بضغط ورفع النسيج في منطقة ضيقة ولا سيتم حقن الأنسولين في العضلات ولن يتم امتصاصه بسرعة مع شعورك بالألم.
- لا تقم بحقن الأنسولين من فوق الملابس.
- تجنب إعادة استخدام الإبر.
- عدم الحقن بالقرب من الشامات والوشوم أو الندبات.

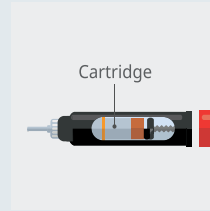


طريقة الحقن الصحيحة

اغسل يديك



افحص السائل الموجود في الخرطوشة (يجب أن يكون شفافاً وعديم اللون وخاليًا من الجزيئات) بالنسبة للأنسولين المعكر، قم دائماً بقلب الجهاز أو لفه من 10 إلى 20 مرة للتأكد من خلطه جيداً



تحضير الإبرة وإزالة الطرف الورقي من غطاء الإبرة الخارجي

- ادفع الإبرة المغطاة مباشرة على القلم
- قم بلف الإبرة حتى يتم تأمينها
- انزع غطاء الإبرة الخارجي واحتفظ به
- انزع غطاء الإبرة الداخلي وتخلص منه

