

embecta, früher Teil von BD



Leitfaden zur Injektions- technik für Erwachsene

Seit fast 100 Jahren beschäftigen wir uns mit Injektionstechnik, um damit die Insulin-Therapie zu verbessern


embecta™

Es ist wichtig, dass Ihre Glukosewerte so oft wie möglich innerhalb ihres Zielbereichs liegen, um Folgeerkrankungen zu verhindern. Das Gleichgewicht zwischen Aktivität, Ernährung und Insulin zu finden, ist jedoch manchmal schwierig.

Um Ihnen dabei zu helfen, das Beste aus Ihrer Diabetes-Therapie mit Insulin herauszuholen, haben wir diese einfache 5-Schritte-Anleitung zusammengestellt.



5 Schritte zum Erfolg

- 1** Seien Sie nett zu sich selbst
- 2** Injektion – Schritt für Schritt
- 3** Die richtige Injektionstechnik
- 4** Achten Sie auf Lipohypertrophie
- 5** Lagerung und Entsorgung der Materialien

1

Seien Sie nett zu sich selbst

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie sich zu Beginn der Therapie mit Injektionen ängstlich fühlen, das ist ganz normal! Denken Sie jedoch daran, dass Sie sich besser fühlen, wenn Ihre Glukosewerte durch Insulininjektionen im Zielbereich liegen.





BD™ Diabetes Care

Laden Sie sich jetzt kostenlos die
BD™ Diabetes Care App herunter!

Oder scannen Sie
den QR-Code:



- ✓ Ihr digitaler Begleiter für das tägliche Leben mit Diabetes
- ✓ Fundierte und interaktive Inhalte zur Verbesserung Ihrer Injektionstechnik
- ✓ Auswertungen zur Kontrolle und Weitergabe Ihrer Glukosedenaten an Ihr Diabetes-Team
- ✓ Kulinarische und maßgeschneiderte Rezeptideen

2

Die Injektion: Schritt für Schritt

Tipp: Erwägen Sie mit Unterstützung Ihres Diabetes-Teams die Verwendung einer 4 mm Pen-Nadel.

Die 4 mm Pen-Nadel gilt als die sicherste Pen-Nadel für Erwachsene und Kinder, unabhängig von Alter, Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit oder BMI.¹



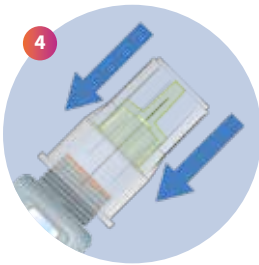
Hände mit warmem Wasser und Seife waschen, abspülen und trocknen.



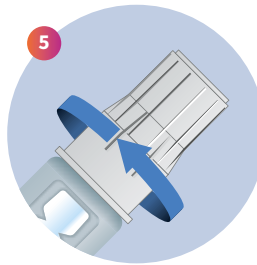
Wenn das Insulin trüb ist, rollen Sie den Insulinpen oder die Patrone 10 Mal.



Drehen Sie den Insulinpen oder die Patrone 10 Mal um, bis das Insulin gleichmäßig trüb ist.



Bringen Sie eine neue Nadel am Pen an und achten Sie darauf, dass die Nadel gerade auf dem Gewinde sitzt.

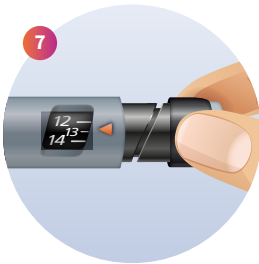


Schrauben Sie die Pen-Nadel auf und entfernen Sie dann die äußere und die innere Kappe.

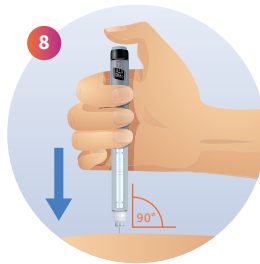


Führen Sie eine Funktionskontrolle des Pens mit 2 Einheiten Insulin durch, sodass mindestens ein Tropfen auf der Nadelspitze zu sehen ist.

Bitte überprüfen Sie den Typ
und das Verfallsdatum Ihres Insulins.



Stellen Sie die
richtige Dosis
ein.



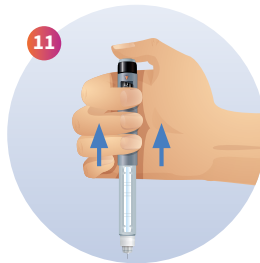
Stechen Sie
mit einem
Winkel von 90°
in die Haut.*



Sobald die Nadel eingeführt
ist, drücken Sie sanft
und gleichmäßig auf den
Dosierknopf, bis die volle
Dosis verabreicht ist.



Zählen Sie dann
langsam bis 10,
bevor Sie die Nadel
zurückziehen.



Halten Sie den
Dosierknopf gedrückt,
während die Nadel
herausgezogen wird.



Entfernen und
entsorgen Sie
die Pen-Nadel
unmittelbar nach der
Injektion sicher in
einem Abfallbehälter.

* Ihr Arzt/Ihre Ärztin kann Sie beraten, ob die Injektion in eine Hautfalte erfolgen sollte.

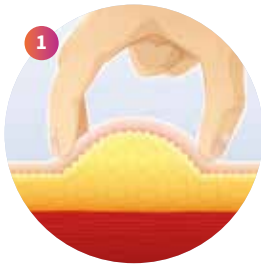
3

Die richtige Injektionstechnik

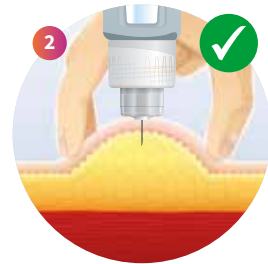
Es hat sich gezeigt, dass die richtige Injektionstechnik und die Rotation der Spritzstelle hilfreich sind:²⁻⁵

- ✓ Um gesundes Gewebe zu schützen*
- ✓ Zur Vermeidung der Entstehung von Lipohypertrophie (siehe Schritt 4)
- ✓ Um mehr Glukosewerte im Zielbereich zu haben

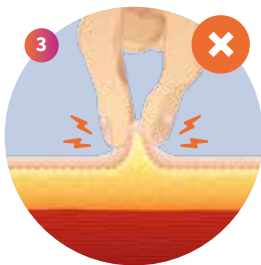
So bilden Sie eine Hautfalte



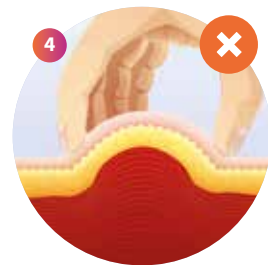
Verwenden Sie Zeigefinger und Daumen oder Zeigefinger, Mittelfinger und Daumen.



Injizieren Sie Insulin langsam in einem 90°-Winkel zur Oberfläche der Hautfalte.



Kneifen Sie Ihre Haut nicht so fest, dass es wehtut.

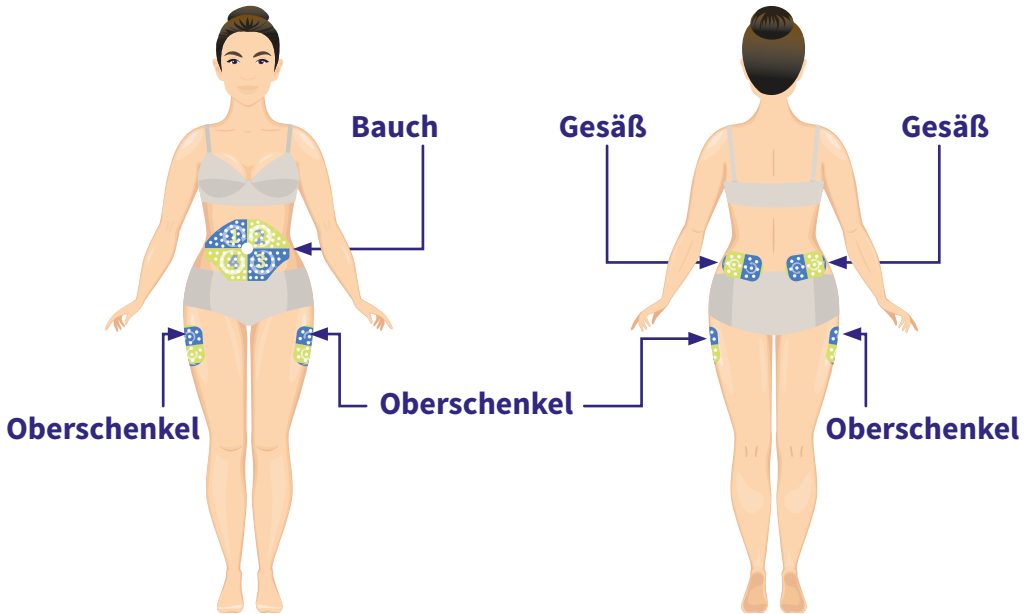


Achten Sie darauf, dass keine Muskeln eingeklemmt werden.

* Falscher oder fehlender Wechsel der Injektionsstellen erhöht nachweislich das Risiko einer Lipohypertrophie, die zu einer schlechten Aufnahme von Insulin führen kann.

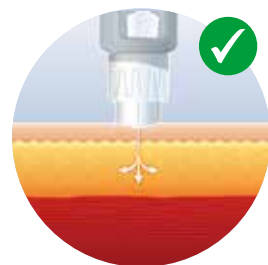
Empfohlene Injektionsbereiche

Laut den neuen Empfehlungen zur Insulininjektion werden folgende Injektionsstellen empfohlen¹:



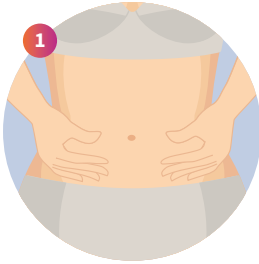
Vermeiden Sie Injektionen in den Muskel

Insulin muss in das Unterhautfettgewebe gespritzt werden und nicht in den Muskel! Verwenden Sie eine kurze 4 mm Pen-Nadel und injizieren Sie bei Bedarf in eine Hautfalte, um die Wahrscheinlichkeit von Injektionen in den Muskel zu verringern. Injektionen in den Muskel können zu Blutzuckerschwankungen führen.¹

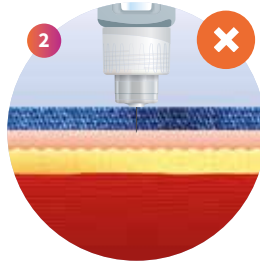


Beobachten Sie Ihre Spritzstellen

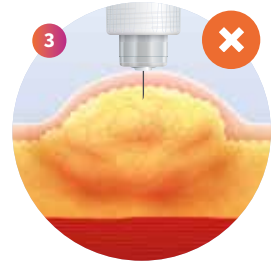
Die Beobachtung Ihrer Injektionsstellen ist wichtig. Gewöhnen Sie sich an, die betroffenen Stellen regelmäßig zu überprüfen und alle Bedenken mit Ihrem Diabetes-Team zu besprechen.



1
Kontrollieren Sie Ihre Spritzstellen regelmäßig.



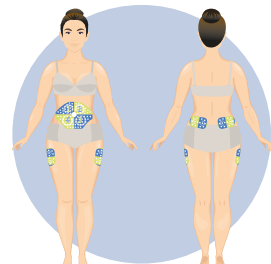
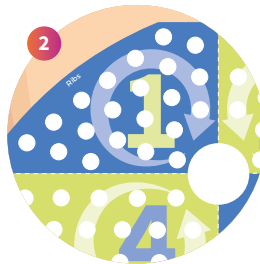
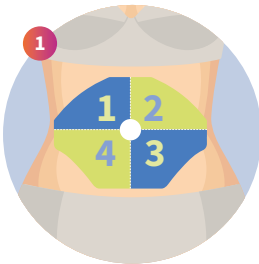
2
Nicht durch die Kleidung injizieren.



3
Vermeiden Sie Injektionen in Knoten und geschädigte Hautbereiche (siehe Schritt 4).

Wechseln Sie Ihre Spritzstellen

Injektionen können in Bauch, Gesäß und Oberschenkel erfolgen¹. Verwenden Sie jede Injektionsstelle höchstens einmal alle 4 Wochen¹. Sprechen Sie mit Ihrem Diabetes-Team und fragen Sie nach einer Rotations-schablone von embeta zum Wechseln der Injektionsstelle.



Jede Injektionsstelle sollte 1 cm von der vorherigen Injektionsstelle entfernt sein.

Bei jeder Injektion eine neue Nadel verwenden

Jede Pen-Nadel nur einmal benutzen

✓ Weniger schmerzhaft Injektionen

Untersuchungen haben gezeigt, dass der Schmerz bei der Injektion proportional zur Wiederverwendung der Nadel zunimmt.²

✓ Reduzierte Kontamination der Nadel

Es hat sich gezeigt, dass nach jedem Gebrauch eine Mikrobenkontamination der Nadel auftritt. Die Verwendung einer neuen Nadel für jede Injektion hilft, dies zu vermeiden.²

✓ Weniger Hautschäden

Untersuchungen haben gezeigt, dass die wiederholte Verwendung der Nadel Hautentzündungen an der Injektionsstelle verstärken kann.²



Schon gewusst?

Pen-Nadeln sind steril und nur zum einmaligen Gebrauch bestimmt. Dieses spezielle Symbol auf der Schachtel der Pen-Nadeln bedeutet, dass sie nur einmal verwendet werden dürfen.

4

Achten Sie auf Lipohypertrophie

Lipohypertrophien sind verdickte, gummiartige Schwellungen unter der Haut, die sich bei Menschen entwickeln können, die Insulin oder andere Medikamente injizieren.

Lipohypertrophien können hart oder weich sein. Sie können sie vielleicht nicht sehen, sie lassen sich aber ertasten.

Wenn Sie in einen Fettknoten injizieren, wird das Insulin möglicherweise nicht erwartungsgemäß aufgenommen. Dies kann zu höheren (Hyperglykämie) und niedrigeren (Hypoglykämie) Glukosewerten und zu einem höheren Insulinbedarf führen.¹

Der Wechsel von Injektionen in einen Bereich mit Lipos zu normalem Gewebe kann eine Verringerung des Insulinbedarfs erfordern.¹

Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, ob Sie Ihre Insulindosis anpassen müssen.



Erkennen

Suchen und ertasten Sie Lipohypertrophien an Ihren Spritzstellen. Wenn Sie Verdickungen feststellen, sprechen Sie mit Ihrem Diabetes-Team.

Schützen

Vermeiden Sie Injektionen in eine Lipohypertrophie. Lassen Sie sich von Ihrem Diabetes-Team beraten, wie Sie das Gewebe schützen können.



Vorbeugen

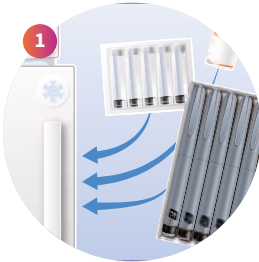
Sie können das Risiko von Lipohypertrophien verringern¹, indem Sie

- ✓ Die Spritzstelle jedes Mal wechseln
- ✓ Bei jeder Injektion eine neue Nadel verwenden

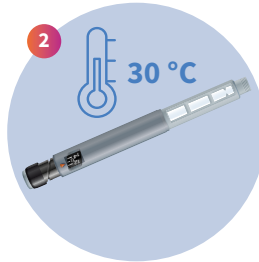
5

Lagerung und Entsorgung der Materialien

Bewahren Sie Insulin bei Raumtemperatur auf, um Schmerzen bei der Injektion zu vermeiden.²



1 Bewahren Sie ungeöffnetes Insulin im Kühlschrank auf.



2 Geöffnetes Insulin kann bis zu einem Monat bei Raumtemperatur aufbewahrt werden.



3 Entsorgen Sie gebrauchte Nadeln immer in einem Behälter für scharfe Gegenstände.

Überprüfen Sie den Typ und das Verfallsdatum Ihres Insulins. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung Ihres Insulinherstellers, da die Lagerzeiten variieren können.



Fehler vermeiden

Hier sind einige nützliche Tipps, die Sie bei ihrem Leben mit Diabetes unterstützen.

Blutungen und blaue Flecken?

Blutergüsse und Blutungen wirken sich nicht negativ auf die klinischen Ergebnisse oder die Insulinaufnahme aus², können jedoch Zeichen für eine falsche Injektionstechnik sein.

Üben Sie 5 – 10 Sekunden lang Druck auf die Stelle aus, um die Blutung zu stoppen.

Wenn Blutungen und Blutergüsse häufig oder übermäßig auftreten, informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder das medizinische Fachpersonal.

Insulin auf der Haut nach Injektion?

Zählen Sie bis 10, nachdem Sie den Injektionskopf Ihres Pens vollständig heruntergedrückt haben, bevor Sie die Nadel aus der Haut entfernen.¹

Schmerzen oder Beschwerden?

Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Wiederverwendung von Nadeln und Schmerzen oder Blutungen bei der Injektion. Stellen Sie daher sicher, dass Sie bei jeder Injektion eine neue Nadel verwenden.¹

Die BD™ Ultra-Fine PRO mit Pentapoint-Technologie bietet bequemere und weniger schmerzhaft Injektionen*

Vermeiden Sie intramuskuläre Injektionen, da dies zu einem größeren Risiko für Unterzuckerungen, Blutungen, Blutergüsse und Schmerzen führen kann.²

Wenn die Probleme bestehen bleiben, sprechen Sie mit Ihrem Diabetes-Team

* Ergebnisse einer klinischen Studie zur Bewertung von Patientenvorlieben.

Kontakt

Postanschrift: embecta GmbH · Tink Tank Campbell - Am Paradeplatz 20 · D-69126 Heidelberg
Tel. 0800-236 2335 (gebührenfrei)

Postanschrift: embecta Switzerland Sàrl · c/o BD · Terre Bonne Park · A4, Route de Crassier 17,
1262 Eysins · Tel: 0 61 485 22 22

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** WHOOLEY S et al. *Diabetes Ther*. 2019

embecta.com



embecta und das embecta-Logo sind Warenzeichen von Embecta Corp. BD, BD Micro-Fine Ultra™ und das BD-Logo sind Warenzeichen von Becton, Dickinson and Company. Alle anderen Marken sind das Eigentum der jeweiligen Eigentümer. © 2022 Embecta Corp. Alle Rechte vorbehalten. BD Micro-Fine Ultra™ wird von BD in Irland hergestellt. Pottery Rd, Woodpark, Dún Laoghaire, Co. Dublin, A96 PC59. PM 39 XX 10/22