



Gyakori kérdések az inzulin injekcióról



A modul célja

Elméleti és gyakorlati iránymutatás az inzulin beadásához

Az inzulin beadásával kapcsolatban felmerülő kérdések megválaszolása

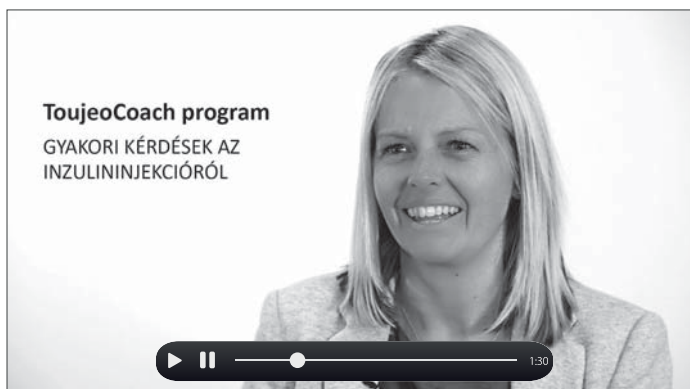
Az inzulin beadásával kapcsolatos nehézségek leküzdéséhez szükséges magabiztosság megszerzése

Stratégiák az inzulin beadásához szükséges magabiztosság megszerzésére



A modul teljesítéséhez szükséges időtartam:
15 perc

A tájékoztató anyag csak annak a betegnek adható át, akinek kezelőorvosa előzetesen Toujeo-t rendelt!



ToujeoCoach program

GYAKORI KÉRDÉSEK AZ INZULIN INJEKCIÓRÓL

A modul fő célja, hogy Ön megértse:

- hogyan kell beadni az inzulint;
- hogyan oszlathatja el az aggályait és lehet még magabiztosabb az inzulin beadásával kapcsolatban.

A videó teljes leirata az A. függelékben olvasható

1

AZ INJEKCIÓBE- ADÁS OKTATÁSÁ- NAK ELŐNYEI

A betegek egy része azt tapasztalja diabéteszes tanácsadás során, hogy a kezelőorvos vagy a nővér elsősorban a glikémiás kontrollról és a dózismódosításról ad felvilágosítást. Egyesek szerint csak kevés szó esik a helyes injekciós technikáról.^[1] Bizonyára Ön is tapasztalt már hasonlót.

Az injekciózási rutinnal és technikákkal foglalkozó képzés segíthet Önnek, hogy felülkerekedjen az esetleges nehézségeken. A képzés másik előnye, hogy javulhat az életminősége, jobban megérti az inzulinterápiával kapcsolatos tudnivalókat, és elégedettebb lehet a kezelés eredményével.^[1]

Az inzulin injekció beadását ismertető lépések során Ön elsajátíthatja, hogyan kerülje el a beadás során jelentkező fájdalmat vagy a lipohipertrófiát, illetve hogyan birkózzon meg ezekkel a problémákkal.*

Arról is hall majd, mit tartalmaz az inzulindoboz, illetve hogyan használja és tárolja, hogy az inzulin beadása a napi rutin részévé váljon.

A helyes injekciózási technika a pontos inzulinadagolásban is segítségére lesz.

Ha Ön elégedett az inzulin injekciókkal, nagyobb eséllyel fog hosszú ideig kitartani a kezelés mellett.

Így a glikémiás kontroll során stabil értékeket fog tapasztalni, ami hozzájárul ahhoz, hogy cukorbetegsége szövődménymentes legyen, illetve minimális szövődményekkel járjon.

* Az injekció beadási helyén kialakuló szövetsomó.

2

MIÉRT INJEKCIÓ FORMÁJÁBAN KELL ADAGOLNI AZ INZULINT?

Napjainkban a diabétesz kezeléséhez használt inzulin a természetes inzulin szintetikus/optimalizált változata.

Az inzulin beinjekciójának fő célja, hogy a nap folyamán és hosszabb ideig egyenletes szinten tartsa a vércukorszintet, hogy az ne legyen túl magas vagy túl alacsony. Ezért nagyon fontos figyelmet fordítani arra, mekkora a szervezete nappali és éjszakai inzulinigénye.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK AZ INZULINRÓL

Az inzulin segít, hogy a szervezetünk a glükózt (a vérben található cukrot) energiává alakítsa át a testünk működéséhez.

Étkezés után megnő a szervezet vércukorszintje. Az inzulin ilyenkor eljut a szervezetünk sejtjeihez. Amikor az inzulin eléri a sejteket, a sejtek energiává alakítják a glükózt, amit a szervezet felhasznál vagy eltárol.

Inzulin nélkül a szervezet nem tudja felhasználni vagy eltárolni a glükózt, amely így felhalmozódik a véráramban.^[2]

Az inzulin adagolásának számos módja ismert: az adagolás történhet injekciós üvegből fecskendővel, előretöltött injekciós tollal vagy patronnal és többször használatos tollal.^[3,4]

3

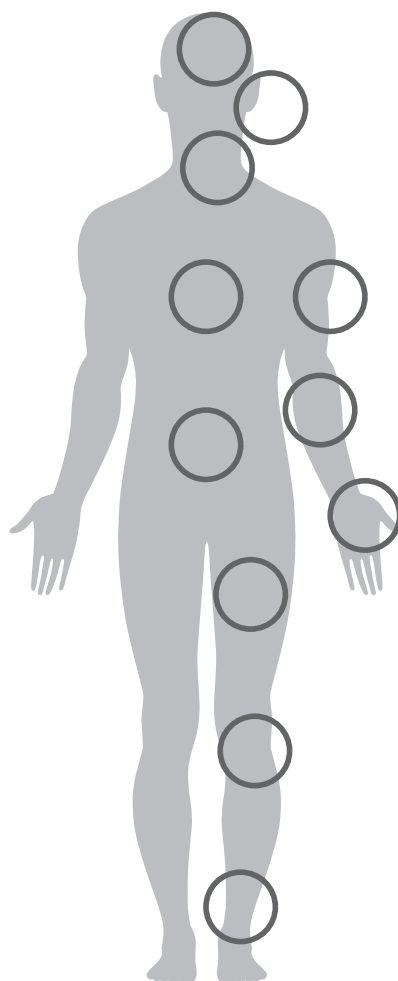
HOVÁ KELL BEFECSKENDEZNI AZ INZULINT?

Az inzulin megfelelő befecskendezéséhez több szempontot kell figyelembe venni. Az egyik ilyen az inzulin beadásának helye. Az injekciót szubkután, azaz a bőr alatti zsírszövetekbe fecskendezve kell alkalmazni. Ehhez zsírszövetet tartalmazó befecskendezési pont szükséges.^[5]

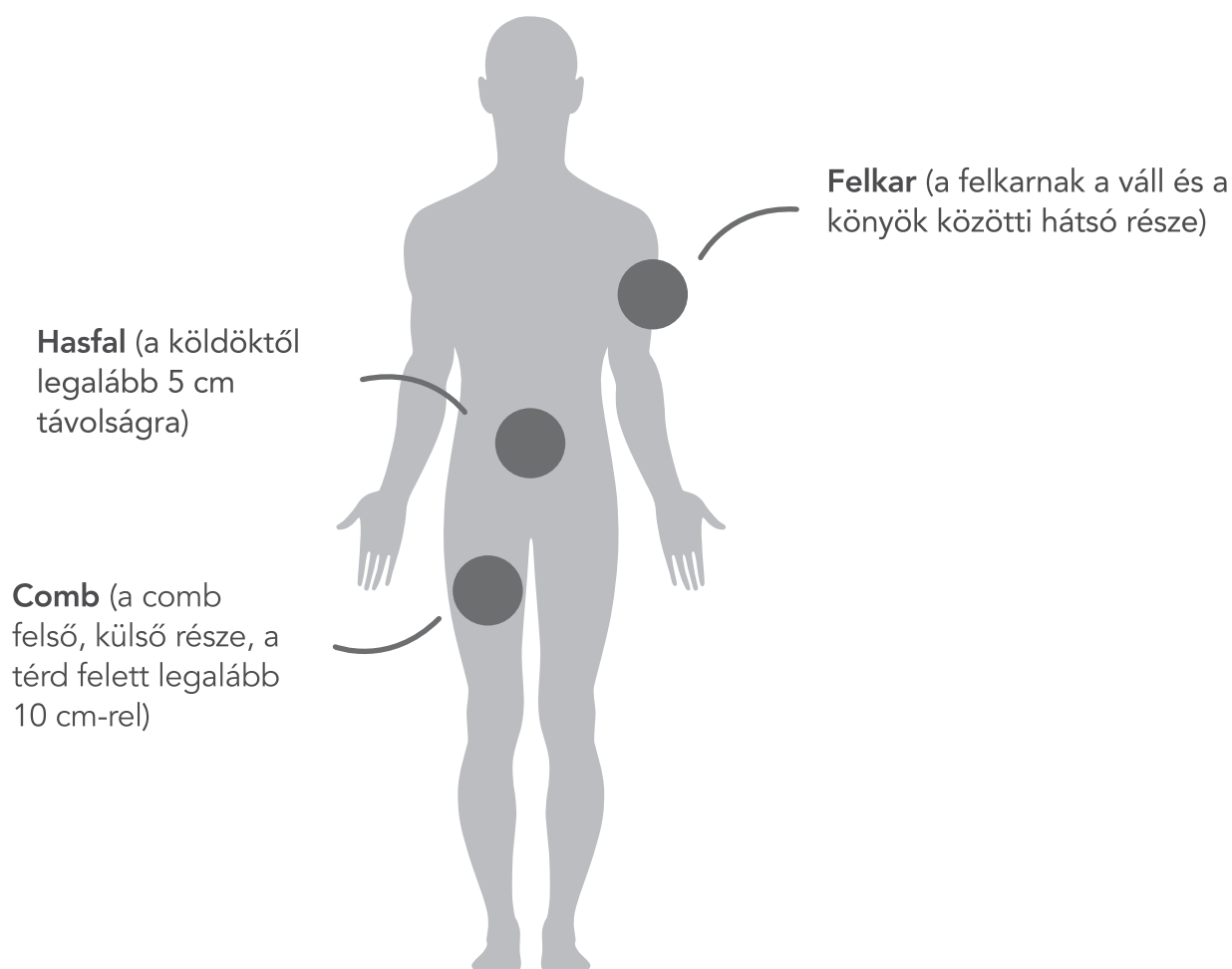


Tudja, melyik három testrészén található általában zsírszövet, vagyis hová kell beadni az inzulint?

Jelölje meg az ábrán ezt a három területet.



A helyes válaszokért lapozzon!



Az inzulint a bőr alá, nem pedig az izomba vagy a véráramba kell befecskendeznie.

Ne felejtse el váltogatni az injekció beadásának helyét: ne mindig ugyanarra a területre fecskendezze be az inzulint.

Az injekció helyén kívül az injekció beadásának pontját is változtassa meg, tehát az aktuális adagot az előző ponttól mintegy 1 cm-re adja be. Ellenkező esetben szövetcsomó, ún. lipohipertrófia alakulhat ki a beadás helyén.^[5] Ez nemcsak az injekció beadását teszi fájdalmassá, hanem az inzulin megfelelő felszívódását is gátolja.

4

A HELYES INJEKCIÓS TECHNIKA

Miután áttekintettük az inzulin injekció használatának célját és előnyeit, térjünk rá a helyes technika elsajátítására, hogy Ön is be tudja adni magának az inzulint, amikor szükséges.

A részletes útmutatóban olvashat az inzulin beadására szolgáló eszköz használatáról, de ismertjük a szükséges lépéseket és tippeket is adunk Önnek, ezért a leírást érdemes mindig kéznél tartani! Az injekció használati útmutatóját a gyógyszer dobozában találja meg.

Segíthet, ha követi az inzulinbeadás alábbi hat egymás utáni lépését.

1. Ellenőrizze a tollat!
2. Helyezzen fel egy új tűt.
3. Végezzen biztonsági próbát!
4. Állítsa be az adagot!
5. Fecskendezze be a megfelelő dózist.
6. Távolítsa el a tűt és dobja ki.



Az egyes lépésekről a következő oldalon olvashat bővebben.

A kisfilm az injekciózás összes lépését bemutatja. Az alábbi oldalakon a filmben elhangzott információkat ismertetjük.

A HELYES INJEKCIÓS TECHNIKA

1. ELLENŐRIZZE A TOLLAT!

✓ Ha új tollat használ, az injekció beadás előtt legalább egy órával vegye ki a hűtőből. A hideg inzulin beadása nagyobb fájdalommal járhat.^[5]

✓ Ellenőrizze a toll címkéjén feltüntetett nevet és lejárati időt, így megbizonyosodhat arról, hogy a toll sértetlen, és a készítmény még felhasználható.

✓ Húzza le a toll kupakját, és ellenőrizze, hogy az inzulin tiszta-e (nem zavaros, illetve nem tartalmaz lebegő szennyeződések).

✓ Törölje le a toll gumiperemét egy alkoholba mártott gézlappal.

2. HELYEZZEN FEL EGY ÚJ TÚT!

✓ Mindig új, steril tűt használjon, hogy megelőzze az eltömődött tű okozta szennyeződést vagy fertőzéseket, és húzza le a védőfóliát a tűről. Ügyeljen arra, hogy a tű kompatibilis legyen a Toujeo-eszközzel.

✓ Csavarja be a tűt a tollba anélkül, hogy túlhúzná.

✓ Távolítsa el a tű külső kupakját és őrizze meg.

✓ Távolítsa el a belső kupakot is, és dobja ki.

3. VÉGEZZEN BIZTONSÁGI PRÓBÁT!

✓ Ezzel a fontos lépéssel meggyőződhet arról, hogy a toll és a tű működik, és a megfelelő inzulinadagot fecskendezi be.

✓ Állítson be 3 egységnyi adagot a dózisválasztót elforgatva, hogy a toll jelzőpontja a 2-es és a 4-es érték közé kerüljön.

✓ Nyomja meg az adagológombot, és ellenőrizze, hogy jön-e inzulin a tűből. Ne aggódjon, ha légbuborékot tapasztal. Ez normális jelenség.

✓ Ha nem jön inzulin a tűből, ismételje meg a próbát háromszor. Ha ezt követően sem jár sikerrel, cserélje ki a tűt. Soha ne használja a tollat, ha nem jön belőle inzulin. Soha ne szívja ki fecskendővel az inzulint a tollból. Vegye figyelembe, hogy ez csak a Toujeo esetében követendő eljárás.

4. ÁLLÍTSA BE AZ ADAGOT!

✓ Győződjön meg arról, hogy a tű csatlakoztatva van, és a dózisadag a 0-s értékre van beállítva.

✓ Forgassa el a dózisválasztót addig, amíg a jelzőpont a beadni kívánt adaghoz nem ér. A dózisválasztó visszafelé is tekerhető.

✓ A kiválasztandó adag a vércukorszint-ellenőrzés eredményén és a kezelőorvosával vagy a diabétesz nővérrel megbeszélte dózismódosítási algoritmuson alapul.

5. FECSKENDEZZE BE A MEGFELELŐ DÓZIST!

- ✓ Válassza ki az injekció beadásának helyét
- ✓ Nyomja a tűt a bőrébe a kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér által ismertetett módon.
- ✓ Helyezze óvatosan a hüvelykujját az adagológombra (ne erőltesse), majd nyomja le merőlegesen a bőre felé, és tartsa lenyomva. Ha nehezen tudja lenyomni a gombot, hagyja abba a műveletet, cseréljen tűt és végezzen biztonsági próbát. Ha továbbra is nehezen tudja lenyomni a gombot, vegyen elő új tollat.
- ✓ Tartsa lenyomva az adagológombot, és amikor az adagolóablak a 0-hoz ér, számoljon el lassan 1-től 5-ig. Így biztosan a teljes adagot fecskendezi be.
- ✓ Miután elszámolt 5-ig, engedje el az adagológombot, majd húzza ki a tűt a bőre alól.

6. TÁVOLÍTSA EL A TŰT ÉS DOBJA KI!

- ✓ Tartsa a tűt egyenesen, és tegye vissza a külső kupakot a tollra. Erősen nyomja rá.
- ✓ Forgassa el többször a kupakot a tű eltávolításához. Dobja a tűt nem átszűrődő tárolóedénybe.
- ✓ Helyezze vissza a toll fedelét. Ne tegye vissza a tollat a hűtőszekrénybe! A tollat szobahőmérsékleten, 30 °C alatt, közvetlen hőtől és fénytől távol kell tárolni.
- ✓ Mindig kellő körültekintéssel használja a tűket, hogy megelőzze a sérüléseket és a fertőzéseket.

5

AZ INJEKCIÓVAL KAPCSOLATOS NEHÉZSÉGEK

A napi inzulininjekciók beadása egyesek számára kihívásokkal járhat. A betegek beszámolóiban gyakran szereplő, következő nehézségek közül van olyan, ami ismerős Önnek?

Gyakori nehézségek



Félelem az injekciótól vagy az injekció okozta fájdalomtól



Gyenge látás miatt kialakult félelem – azaz attól tart, hogy nem látja, mit csinál az inzulin beadása közben



A remegő kéz megnehezítheti az injekció beadását



A nem megfelelő injekciós technika miatti aggodalom



A hosszú távú adagolás megszervezésének képessége miatti aggodalom



A nem megfelelő mennyiség adagolása miatti aggodalom



A következő két oldalon ötleteket olvashat, amelyekkel könnyedén le tudja küzdeni az Ön előtt álló kihívásokat.

AZ INJEKCIÓ HASZNÁLATÁVAL KAPCSOLATOS AGGODALMAK

FÉLELEM AZ INJEKCIÓTÓL VAGY AZ INJEKCIÓ OKOZTA FÁJDALOMTÓL

Megoldás:

Ahhoz, hogy az injekció beadása ne okozzon fájdalmat, az új, megkezdetlen inzulint 1 órával a beadás előtt ki kell venni a hűtőből, váltogatni kell az injekció beadásának helyét, és vékonyabb – az eszközzel kompatibilis – tűt kell használni, amelyet minden injekciózás előtt cserélni kell. Az is segíthet, ha relaxációs gyakorlatokat épít be a napi rutinjába. Erre jó példa az alábbi gyakorlatsor:

1. Üljön le vagy feküdjön le kényelmesen. Hunyja be a szemét és próbálja meg kizárni a külvilágot.
2. Gondoljon egy olyan kellemes eseményre vagy helyre, amelytől nyugodtnak érzi magát.
3. Ha képzeletben körbesétál az esemény helyszínén, jobban bevésődhet és intenzívebb lehet az emlék, mintha csak arra gondol, hogy mozdulatlanul fekszik egy füves folyóparton vagy ehhez hasonló élményt idéz fel.

GYENGE LÁTÁS MIATT KIALAKULT FÉLELEM – AZAZ ATTÓL TART, HOGY NEM LÁTJA, MIT CSINÁL AZ INZULIN BEADÁSA KÖZBEN

Megoldás:

Azoknak, akiknek gondjuk van a látásukkal, azt javasoljuk, használjanak nagyítót vagy kérjenek meg valakit, hogy segítsen beadni az injekciót. Ha nehezen tudja megoldani az inzulintoll és a nagyító egyidejű használatát, szerezzen be inzulintollra szerelhető nagyítót, amely meglehetősen hasznos segítség a látásproblémákkal küzdő cukorbetegек számára.

Ezenfelül megkérhet valakit, hogy tartsa Önnek a nagyítót, amíg Ön az inzulin beadására koncentráل. Érdemes az optikus, illetve egy olyan személy véleményét is kikérnie, aki kezeli a szemproblémáját és tud a cukorbetegségről, hiszen olyan módszert javasolhat, amellyel a rosszul látók is sikeresen beadhatják maguknak az inzulinadagjukat.

A REMEGŐ KÉZ MEGNEHEZÍTHETI AZ INJEKCIÓ BEADÁSÁT

Megoldás:

Azért, mert remeg a keze, még nem szabad feladnia. A modern inzulintollak használata még azoknak sem okoz gondot, akiknek nincs megfelelő kézügyességük.^[6] Egy kis gyakorlással kellő magabiztosságra tehet szert.

A NEM MEGFELELŐ INJEKCIÓS TECHNIKA MIATTI AGGODALOM

Megoldás:

Az emiatt érzett szorongás leküzdésének egyik módja, ha elég időt szán az injekció beadására, megfogadja az injekció beadási helyével kapcsolatos tanácsot, néhányszor mély levegőt vesz, és ellazul, hogy kellő magabiztossággal végezze fel magát.

VAJON HOSSZÚ TÁVON IS KÉPES LESZEK MEGSZERVEZI AZ ADAGOLÁST?

Megoldás:

Segíthet, ha arra koncentrálsz, hogy képes ezt megtenni. Nem ritka azonban, hogy a cukorbetegeket kezdetben elrettenti az élethosszig tartó inzulinkezelés ténye. Ennek ellenére megtanulható, hogyan kell beépíteni az inzulinkezelést a napi rutinba. Gyakorlással és türelemmel kellő magabiztosságra tehet szert.

MI VAN, HA NEM A NEM MEGFELELŐ MENNYISÉGET ADAGOLOM MAGAMNAK?

Megoldás:

Ilyen esetben célszerű lehet felfrissíteni a korábban leírt hatlépéses technikára vonatkozó gyakorlati ismereteket. Ha továbbra is aggályai vannak, kérjen időpontot az Önt kezelő egészségügyi szakembertől, kezelőorvostól vagy a diabétesz nővértől. Velük részletesen átbeszélheti a lépéseket, így választ kaphat arra, miért vannak adott esetben problémái az inzulin beadásával kapcsolatban. Ne feledje: bárki elsajátíthatja a helyes technikát, ami csak gyakorlás kérdése.

6

KÉRDÉS-
SOR

A következő kérdéssor megválaszolásával ellenőrizheti, hogy valóban megértette-e a modulban olvasott és elhangzott információkat. Nincsenek becsapós kérdések! A kérdésekre egyetlen egyértelmű válasz adható. Ha helytelenül válaszol, megadjuk, hol nézheti meg a helyes válaszokat.

1. Az inzulin beinjekciózásának fő célja, hogy az Ön vércukorszintje:
 - a) alacsony maradjon
 - b) magas maradjon
 - c) egyenletes maradjon
2. Az injekció beadásának három fő helye
 - a) Alkar, hasfal, comb
 - b) Hasfal, váll, felkar
 - c) Felkar, hasfal, comb
3. Ha Ön ÚJ tollat használ, a következőt kell tennie:
 - a) Vegye az új, megkezdetlen tollat a hűtőből 5 perccel az injekció beadása előtt
 - b) Vegye ki a tollat a hűtőből 1 órával az injekció beadása előtt
 - c) Hagyja a tollat a hűtőben az injekció beadásáig
4. Miután beadta az inzulint, vissza kell tennie a tollat a hűtőbe
 - a) Igaz, a következő használatig a hűtőben kell tárolni
 - b) Hamis, mert szobahőmérsékleten kell tárolni

Answers
1=c, 2=c, 3=b, 4=b



ToujeoCoach program

GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette a „Gyakori kérdések az inzulin injekcióról” című modult!

Ebben a modulban a következő témákat tekintettük át:

- Az inzulin szerepét
- Az inzulin injekciók előnyeit
- Az inzulin beadásának helyét
- Hogyan kell helyesen beadni az inzulint lépésről lépésre?
- Az inzulin injekció beadásával kapcsolatos potenciális aggályokat és a lehetséges megoldásokat

Reméljük, hogy hasznosnak találta a modult! Ne feledje: cukorbetegségével vagy Toujeo® inzulinterápiájával kapcsolatos kérdéseivel mindig forduljon kezelőorvosához vagy a diabétesz nővérhez.

A videó teljes leirata a B. függelékben olvasható

ToujeoCoach program

GYAKORI KÉRDÉSEK AZ INZULIN INJEKCIÓRÓL

A videó leírata

Üdvözljük a ToujeoCoach támogatási programjában!

XY vagyok, a ToujeoCoach program diabétesz szaktanácsadója.

A feladatom, hogy végigkalauzoljam Önt a ToujeoCoach program modulján, amely segít, hogy megválasszunk az inzulin injekciókkal kapcsolatos gyakori kérdéseket.

A modul fő célja, hogy Ön megértse:

- hogyan kell beadni az insulint;
- hogyan oszlathatja el az aggályait és lehet még magabiztosabb az inzulin beadásával kapcsolatban.

ToujeoCoach program

GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette a következő modult:
Gyakori kérdések az
inzulin injekcióról

**Ebben a modulban a következő témákat
tekintettük át:**

- Az inzulin szerepét
- Az inzulin injekciók előnyeit
- Az inzulin beadásának helyét
- Hogyan kell helyesen beadni az inzulint
lépésről lépésre?
- Az inzulin injekció beadásával kapcsolatos
potenciális aggályokat és a lehetséges
megoldásokat

Reméljük, hogy hasznosnak találta a modult!
Ne feledje: cukorbetegségével vagy Toujeo®
inzulinterápiájával kapcsolatos kérdéseivel
mindig forduljon kezelőorvosához vagy a
diabétesz nővérhez.

IRODALMI HIVATKOZÁSOK:

1. Grassi G, Scuntero P, Trepiccione R, Marubbi F, Strauss K (2014). Optimising insulin injection technique and its effects on blood glucose control. *Journal of Clinical & Translational Endocrinology*. Doi: 10.1016/j.jcte.2014/07.006
2. Scheiner, G. (2014). Dealing with High Blood Glucose After Meals. A letöltés időpontja és helye: 2015. június 11., <http://www.diabetesselfmanagement.com/managing-diabetes/blood-glucose-management/strike-the-spike-ii/>
3. Bastian M, Wolters N, Bright D (2011). Insulin pens vs vials and syringes: differences in clinical and economic outcomes. *Consultant Pharmacist* 26 (6) 426-429. o.
4. Over D, Niemeyer M, Moses M (2012). Empowering people with diabetes. Improving perceptions and outcomes with technical advances in insulin pens. *Postgraduate Medicine*. 124 (5) 110-120
5. Diabetes Australia Victoria (2008). Insulin Therapy and Pumps. A letöltés időpontja és helye: 2015. június 11., <http://www.diabetesvic.org.au/type-1-diabetes/insulin-therapy-and-pumps>
6. Wright B, Bellone J, McCoy E (2010). A review of insulin pen devices and use in the elderly diabetic population. *Clinical Medicine Insights. Endocrinology and Diabetes*. 3 53–63. o.

Amennyiben feltételezett mellékhatást kíván bejelenteni, kérjük, hívja a Sanofi Gyógyszerinformációs Szolgálatát a +36 1 505 0055 telefonszámon!

SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu

Lezárás dátuma: 2016. július 20.

SAHU.TJO.16.04.0139d