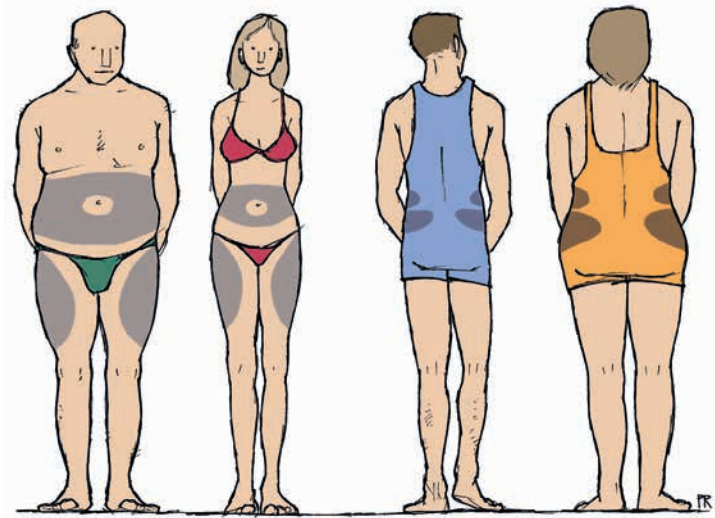


PISTÄ INSULIINI OIKEIN

Käytä laajaa pistosaluetta.

- Insuliini pistetään rasvakudokseen, joka on ihon alla. Suositeltavia pistosalueita ovat vatsa, reidet ja pakaroiden yläosa.
- Jos käytät insuliinia, jonka vahvuus on 100 yksikköä millilitrassa, ja kerta-annos on yli 40 yksikköä:
 - jaa insuliiniannos kahteen osaan
 - pistä annokset eri kohtiin.
- Jos käytät insuliinia, jonka vahvuus on 200 tai 300 yksikköä millilitrassa:
 - keskustele sinulle sopivasta kerralla pistettävästä annoksesta hoitajan kanssa.



Valitse sopivan mittainen neula.

- Käytä insuliinikynässä neljän, viiden tai kuuden millimetrin neuloja. Silloin pistos ei mene lihakseen.

Säilytä insuliinikynät oikein.

- Säilytä insuliinikynä aina ilman neulaa.
- Vaihda jokaista pistosta varten uusi neula.
- Säilytä käytössä oleva insuliinikynä huoneenlämmössä.
- Säilytä käyttämättömät insuliinikynät ja insuliiniampullit jääkaapissa.

Tarkkaile pistosalueita.

- Jos pistät insuliinin liian pienelle alueelle, pistoskohtaan voi tulla kovettumia tai pehmeitä rasvapatteja, kuten kuvassa.
- Insuliini ei imeydy tasaisesti kovettumasta tai rasvapatista.
- Vaihda pistoskohtaa joka kerta.
- Pistä mahdollisimman laajalle alueelle.

PISTÄ INSULIINI OIKEIN

Näin varmistat insuliinin tasaisen imeytymisen.

1. Sekoita samea insuliini huolellisesti.

- Sameita insuliineja ovat pitkävaikutteiset NPH- ja sekoiteinsuliinit. Sameat insuliinit täytyy sekoittaa huolellisesti ennen pistämistä, jotta insuliini sekoittuu tasaisesti.
- Käännä insuliinikynää rauhallisesti ylösalaisin 10-20 kertaa.
- Kirkasta insuliinia ei tarvitse sekoittaa.



2. Tarkista, että neula on paikoillaan ja kynä toimii.

- Kierrä annosvalitsinta kaksi yksikköä ja paina mäntä pohjaan. Neulan päässä täytyy näkyä pisara. Jos pisaraa ei näy, toista sama uudelleen niin kauan, että pisara ilmestyy neulan päähän.
- Kierrä sen jälkeen annosvalitsimeen sopiva annos insuliinia.



3. Nosta ihosta poimu peukalolla ja etusormella.

- Ota rasvakudos kevyesti poimulle peukalon ja etusormen väliin.
- Pistä neula kokonaan ihon läpi poimuun.



4. Ruiskuta insuliini hitaasti kudokseen.

- Paina mäntä pohjaan samalla, kun lasket hitaasti kymmeneen.



5. Odota, irrota ote ja vedä neula ulos.

- Pidä mäntä pohjassa kymmenen sekuntia.
- Irrota ote poimusta ja vedä neula ulos.
- Paina pistoskohtaa vähän aikaa kevyesti sormella.

Vaihtoehtoinen ote insuliinin ruiskuttamiseen

- Jos sinun on vaikea painaa mäntää yhdellä kädellä, irrota ote poimusta ja tue insuliinikynää toisella kädellä ruiskuttamisen ajan.
- Jatka sen jälkeen samalla tavalla kuin kohdissa 4 ja 5.