

## Richtig Insulin spritzen

- für **jede** Injektion eine **neue Nadel** gebrauchen
- trübes Insulin vor dem Spritzen **20 x** schwenken, dabei den Pen im Halbbogen von links nach rechts bewegen und wieder zurück, d.h. im Handgelenk drehen
- Spritzbereiche:
  - nur in den Bauch spritzen, ganze Bauchfläche ausnutzen bis in die Flanke
  - zwei cm vom Bauchnabel entfernt bleiben, nicht in Leberflecke, Schwangerschaftsstreifen und Narben spritzen
- Spritzstellen immer wechseln
- im 90° Winkel gerade in den Bauch einstechen
- Knopf am Pen drücken bis die Dosisskala wieder auf 0 ist
- den Pen nicht gleich aus dem Bauch ziehen, sondern langsam **bis 20 zählen**
- nicht durch Kleidung spritzen
- Nadeln in einem geschlossenen Gefäß entsorgen
- Insulinvorräte im **Kühlschrank** (Gemüsefach) aufbewahren
- bei kleinen Injektionsmengen darauf achten, dass der angebrochene Insulinpen nicht länger als **4 Wochen** benutzt wird