



LA TECHNIQUE D'INJECTION : CONSEILS PRATIQUES

Comment se pique-t-on ?

- La peau doit être propre (alcool non indispensable).
- Remuez l'insuline trouble, le cas échéant, pour homogénéiser.
- Adapter une aiguille de longueur adéquate (à discuter avec votre médecin ou infirmière).
- Régler la dose à injecter.
- Piquez avec l'aiguille perpendiculaire à la peau, il est inutile de pincer la peau, sauf si vous êtes maigre ou si vous utilisez une aiguille trop longue.
- Appuyer sur le piston pour déclencher l'injection.
- Inutile de masser la zone d'injection.
- Changez d'aiguille à chaque injection.
- Le stylo servant quotidiennement pour les injections se garde à t° ambiante (entre 4° et 30°) pendant 30 jours maximum.
- Les boîtes en réserve se conservent au réfrigérateur jusqu'à péremption.
- Pour voyager, utiliser une boîte isotherme et évitez le contact direct avec la glace.
- Jetez tout objet piquant dans une boîte de récupération prévue à cet effet.
- Veillez aux dates de péremption.

Quelques conseils importants :

- Il est impératif de purger le stylo lors de la première utilisation. Purger éventuellement avant chaque utilisation vérifie la perméabilité de l'aiguille.
- A la fin de l'injection et avant de retirer l'aiguille, compter jusqu'à 10, en laissant l'aiguille en place.
- Dévissez l'aiguille du stylo immédiatement après l'injection, et jetez-la (dans un container approprié).
- Changez le stylo ou la cartouche dès que le piston atteint la bague colorée.

Les sites d'injection

- Variez les sites d'injection afin d'éviter les lipodystrophies.
- Alternier les 2 bras, les 2 cuisses, l'abdomen, le haut des fesses.
- Pour les injections d'insuline :
Il est conseillé d'utiliser les mêmes zones aux mêmes heures.
Éviter de piquer dans une zone qui va être mobilisée pour une activité physique importante peu après l'injection.