

## Insulin spritzen mit dem Pen: Wie funktioniert das?



**1. Waschen Sie sich die Hände** und überprüfen Sie, ob die vorgesehene Injektionsstelle sauber ist.



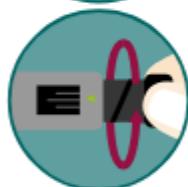
**2. Setzen Sie, falls nötig, eine neue Insulin-Patrone in den Pen ein.**  
Mischinsuline oder NPH-Insuline müssen vor der Verwendung gründlich durchmischt werden, bis die Lösung gleichmäßig trüb ist (circa 20-mal hin und her schwenken).



**3. Schrauben Sie eine neue Kanüle auf den Pen.** Entfernen Sie die äußere und die innere Schutzkappe. Heben Sie die äußere Schutzkappe auf. Diese benötigen Sie wieder zur Entsorgung der Kanüle.



**4. Kontrolle:** Stellen Sie an der Dosiervorrichtung 1-2 Einheiten ein und halten den Pen mit der Kanüle nach oben. Klopfen Sie seitlich gegen den Pen, um Luftblasen nach oben steigen zu lassen. Drücken Sie den Dosierknopf völlig durch. **Beobachten Sie, ob Insulin an der Nadelspitze austritt.** Falls kein Insulin ausgetreten ist, wiederholen Sie den Vorgang.



**5. Stellen Sie an der Dosiervorrichtung die gewünschte Insulin-Dosis ein.**



**6. Falls nötig heben Sie eine Hautfalte an.** Moderne Pens haben meist so kurze Nadeln, dass auch ohne Hautfalte keine Gefahr einer Injektion in den Muskel besteht.



**7. Stechen Sie die Pen-Nadel zügig und stetig senkrecht in die Haut.**  
Injizieren Sie das Insulin langsam und gleichmäßig. Drücken Sie dazu den Dosierknopf bis zum Anschlag mit dem Daumen ein. Warten Sie 10 Sekunden, damit das Insulin vollständig austreten kann. Ziehen Sie die Pen-Nadel gerade aus der Haut heraus und lassen Sie die Hautfalte los.



**8. Schrauben Sie die äußere Schutzkappe wieder auf** und entfernen damit die Pen-Nadel.  
**Entsorgen Sie die Pen-Nadel** in einem bruchsicheren Behälter.

© diabinfo

Quelle: Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD), Leitfaden zur Injektion bei Diabetes mellitus. 2016, 2. Auflage