

Klinik B2B

Pusat Kesihatan (Medical Centre) TTSH,
Tingkat B2
Telefon:
6357 7000 (Talian Utama)



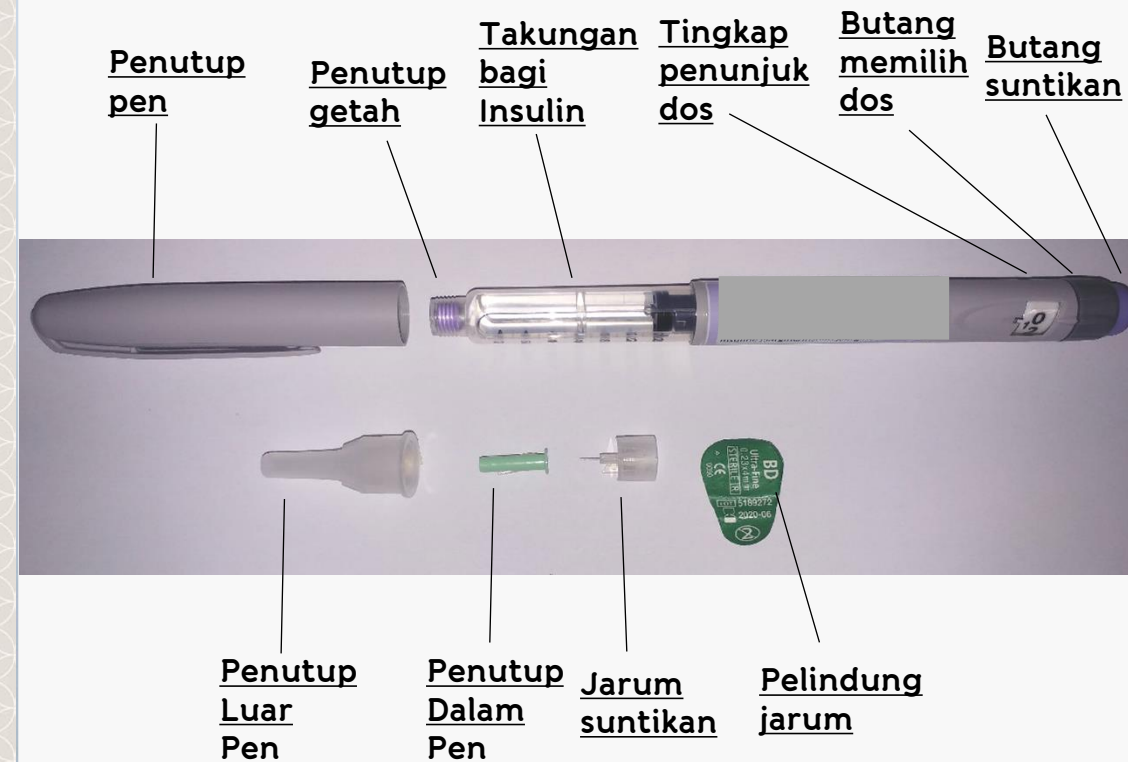
Sila imbas kod QR dengan menggunakan telefon bimbit anda untuk mendapatkan maklumat dalam talian atau kunjungi <http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Adakah maklumat ini membantu anda? Jika anda ada sebarang maklum balas, sila hantarkan emel kepada patienteducation@ttsh.com.sg

JABATAN ENDOKRINOLOGI

Pen Insulin

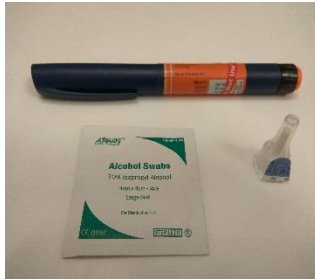
Cara untuk Membuat Persediaan bagi Suntikan dan Persimpanan Peralatan



Langkah 1: Persediaan Bagi Suntikan



A. Cuci tangan anda dan keringkan tangan.



B. Pastikan anda ada semua peralatan yang diperlukan

Periksa tarikh luput pada pen insulin.

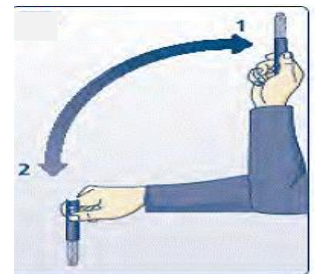
Buang pen tersebut 4 minggu selepas anda membukanya, atau mengikut arahan pembuat pen.

Jika ada menggunakan insulin JENIS KERUH, contohnya Novomix^R, teruskan dengan langkah berikut.

Jika ada menggunakan insulin JENIS JERNIH, sila ikuti langkah 2.



C. Golekkan pen insulin secara melintang dengan telapak tangan, sekurang-kurangnya 10 kali



D. Gerakkan pen itu ke atas dan bawah dengan perlahan-lahan sebanyak 10 kali, seperti ditunjukkan. Ini adalah untuk memastikan ampaiian insulin dicampur dengan rata. Jangan goncangkan pen itu.

Langkah 2: Pasangkan Jarum Pen



A. Pastikan anda menggunakan jarum baru untuk setiap suntikan.

Tanggalkan pelindung jarum dari jarum baru. Sambungkan jarum kepada pen dan ketatkannya dengan memusingkannya.

B. Tanggalkan penutup luar jarum. Jangan buang penutup luar ini.

C. Tanggalkan penutup dalam dan buangnya.

Langkah 3: Lakukan Pemeriksaan Keselamatan



A. Putar butang dos ke angka "2".



B. Tegakkan pen itu.

Tekan butang suntikan hingga tingkap penunjuk dos menunjukkan bacaan "0".



C. Perhatikan aliran insulin dikeluarkan daripada jarum.

Jika tiada aliran insulin, tukar jarum dan ulangkan proses ini sebanyak 3 kali.

Jika aliran insulin masih tidak dapat diperhatikan, pen insulin anda sudah rosak, dan pen insulin baru diperlukan.

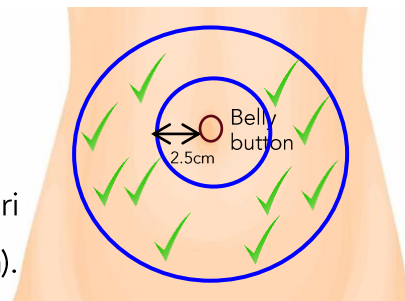
Langkah 4: Putar Butang Dos



- A. Putar butang dos untuk mendapatkan dos yang dikehendaki. Jika butang dos diputar melebihi dos yang diperlukan, anda boleh membetulkannya dengan memutar kembali ke "0" sebelum memutar ke dos yang diperlukan.

Langkah 5: Pilih tempat suntikan insulin

Bahagian yang kerap digunakan untuk suntikan insulin adalah bahagian perut. Pastikan suntikan insulin berjarak 2 jari dari pusat (agak-agak 2.5 ke 5cm). Suntikan insulin juga harus berjarak 2 jari dari tempat suntikan sebelumnya (agak-agak 2 ke 3cm).



Jangan menyuntik ke bahagian yang sama berulang kali.

Langkah 6: Cara Melakukan Suntikan



- A. Bersihkan tempat suntikan dengan kapas beralkohol.
B. Cubitkan sedikit kulit di tempat itu. Dengan menggunakan tangan sebelah, pegang pen mengikut cara yang ditunjukkan. Pastikan anda boleh melihat tingkap penunjuk dos. Pastikan picagari tegak dan tolak jarum suntikan ke dalam kulit pada sudut 90 darjah. Tekan butang suntikan sehingga tingkap penunjuk dos menunjukkan bacaan "0". Tunggu sekurang-kurangnya 10 saat sebelum jarum ditarik keluar.



- Pada masa yang sama, keluarkan jarum suntikan sambil lepaskan kulit yang dicubit.
C. Secara perlahan-lahan, tekankan tempat suntikan dengan jari anda selama 5 saat. Jangan gosok tempat suntikan itu.

Langkah 7: Cara menanggalkan jarum suntikan



- A. Sambungkan penutup luar jarum kepada jarum.



- B. Kemudian, tanggalkan jarum suntikan dengan memusingkan penutup luar itu.



- C. Tanggalkan jarum itu dengan cara yang ditunjukkan.

Langkah 8: Pembuangan dan Penyimpanan



- A. Jarum suntikan yang telah digunakan harus dibuang dalam kotak/botol yang bertutup dan diperbuat daripada plastik keras. Jangan guna semula jarum tersebut.



- B. Simpankan botol insulin yang sudah dibuka pada suhu bilik di tempat yang kering dan jauh dari cahaya matahari.

Botol insulin yang belum dibuka harus disimpan di dalam peti sejuk