

## DOCUMENTATION POUR LE PATIENT

### INJECTION D'INSULINE

#### தேவையான பொருட்கள்

- INSULIN பேனா (முன் நிரப்பப்பட்ட அல்லது நிரப்பக்கூடியது) + தழுவின ஊசிகள்
- கழிவு சேகரிப்பான் அல்லது மறுசீரமைக்கக்கூடிய கொள்கலன் (நிரம்பியவுடன் உங்கள் மருந்தகத்திற்குத் திருப்பித் தரப்படும்.) உங்கள் ஊசியை ஒருபோதும் குப்பைத் தொட்டியில் எறியாதீர்கள்!

#### எந்த புதிய பேனாவையும் திறக்கும் போது

1 ஆவது ஊசிக்கு முன் ஒரு சுத்திகரிப்பு செய்யுங்கள் : ஊசியின் முடிவில் தயாரிப்பு 2 IU (மீண்டும் நிரப்பக்கூடிய பேனாக்களுக்கும் செல்லுபடியாகும்).



இதன் மூலம் :

- காற்று குமிழ்களை அகற்ற முடியும்
- பேனா சரியாக வேலை செய்கிறதா என்று சரிபார்க்க முடியும்

6 முயற்சிகளுக்குப் பிறகும் INSULIN துளி தோன்றவில்லை என்றால்,

பேனா

குறைபாடுடையது மற்றும் பயன்படுத்தக்கூடாது.

எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் உங்கள் பேனாவைப் பயன்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளைப் பார்க்கவும்.

#### ஊசி போடுவதற்கு முன்

1. INSULIN தோற்றத்தை சரிபார்க்கவும் (INSULIN தன்மையைப் பொறுத்து தெளிவான அல்லது பால் போன்றது)
2. பேனாவில் மீதமுள்ள தொகையை சரிபார்க்கவும்
3. காலாவதி தேதியை சரிபார்க்கவும்
4. பேனா குறைந்தபட்சம் 1 மணிநேரம் அறை வெப்பநிலையில் இருக்கிறதா என்று சரிபார்க்கவும்.

#### பேனாவின் INSULIN ஊசி ஏத்தும் தொழில்நுட்பம்

1) உங்கள் கைகளை வெதுவெதுப்பான நீர் மற்றும் சோப்புடன் கழுவவும்



2) பால் போன்ற INSULIN மீண்டும் நிறுத்தவும் (NPH, கலவைகள்)



கைகளின் உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் பேனாவை உருட்டவும் (குறைந்தது 10 முறை).



மற்றும்/அல்லது பேனாவை மெதுவாக அசைக்கவும் (குறைந்தது 10 முறை)

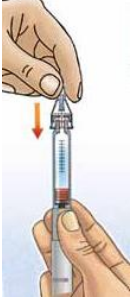


INSULIN ஒரே மாதிரியாக இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும்.

## DOCUMENTATION POUR LE PATIENT

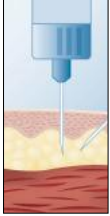
### INJECTION D'INSULINE

#### 3) உங்கள் ஊசியை பேனாவுடன் இணைக்கவும்



- பேனாவின் அச்சில் ஊசியை அணுகவும்.
- வளைந்த ஊசி கசிவு மற்றும்/அல்லது முறுக்குதலை ஏற்படுத்தலாம் உள் ஊசியின் (மை பக்கம்).
- மையின் அளவு ரப்பரை உள் ஊசியால் துளைக்கவும் (மை பக்கம்)
- பேனா மீது ஊசியை முழுமையாக திருகவும்.

#### 4) செங்குத்தாக, தோலடி திசுக்களில், மடிப்புடன் அல்லது இல்லாமல் துளைக்கவும் (ஊசியின் நீளம், ஊசி இடம் மற்றும் ஊசி போடப்படும் அளவைப் பொறுத்து)



ஊசி 6 mm குறைவாக இருந்தால்:  
தோலை மடிக்கத் தேவையில்லை



ஊசி 6 mm அதிகமாகவோ அல்லது சமமாகவோ இருந்தால் :  
தோலை மடிக்கவும்

#### 5) ஊசி ஏத்தும் நேரத்தை மதிக்கவும்



ஒரு பேனா மூலம் DOSE முழுவதுமாக வழங்கப்படுவதற்கு உத்தரவாதம் அளிக்க, ஊசியின் முடிவில் ஊசியை தோலின் கீழ் குறைந்தபட்சம் 10 வினாடிகள் வைத்திருப்பது முக்கியம்.

இது INSULIN இன் கடைசி சொட்டுகளை முழுமையாக செலுத்த அனுமதிக்கிறது.

#### 6) நீங்கள் பயன்படுத்திய உபகரணங்களை அப்புறப்படுத்துங்கள்



உட்செலுத்தப்பட்ட பிறகு, ஊசியை அகற்றி, அதை ஒரு கழிவு சேகரிப்பான் அல்லது மற்றொரு மறுசீரமைக்கக்கூடிய கொள்கலனில் அப்புறப்படுத்துங்கள், அதை நீங்கள் மீண்டும் உங்கள் மருந்தகத்திற்கு எடுத்துச் செல்லலாம்.

#### 7) ஊசியை ஆவணப்படுத்தவும்

உங்கள் சுய கண்காணிப்பு புத்தகத்தில் உட்செலுத்தப்பட்ட அலகுகளின் எண்ணிக்கையைக் கவனியுங்கள்



## DOCUMENTATION POUR LE PATIENT

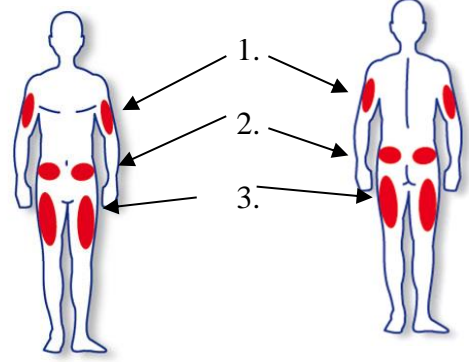
### INJECTION D'INSULINE

#### ஊசி போடும் இடம்

பொதுவாக :

1. மேல்கை
2. வயிறு
3. தொடை அல்லது பிட்டம்

உங்கள் மருத்துவர்/நிபுணத்துவ பராமரிப்பாளருடன் ஊசி போடும் இடத்தை தீர்மானிக்கவும்.



#### ஊசி போடும் ஒவ்வொரு முறையும் போடும் இடத்தை மாற்றவும்

- வலது/இடது பக்கங்கள்
- அதே இடத்தில் சுழற்சி, ஒவ்வொரு ஊசிக்கும் இடையே 2 முதல் 3cm இடைவெளி



அதே நேரம் → அதே பகுதி  
அதே பகுதி → அதே நுட்பம்  
அதே பகுதியில் சுழற்சி!

#### உங்கள் INSULIN பேனாக்களை சேமித்து வைத்தல்

- பயன்பாட்டில் உள்ள பேனாவை அறை வெப்பநிலையில் (ஊசி இல்லாமல்) வைக்கலாம், எனவே உற்பத்தியாளரைப் பொறுத்து 4 முதல் 8 வாரங்கள் வரை வைத்திருக்கலாம்.
- பேனாக்களை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்க வேண்டும், முன்னூரிமையாக காய்கறி வைக்கும் பெட்டியில், உறைபனி ஆபத்தைத் தவிர்பதற்கு

#### குறிப்புகள் :

- Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, v1. 09.2013
- Le diabète expliqué, Document d'éducation thérapeutique, Réseau Nord Broye, juin 2010
- [http://www.sfidiabete.org/sites/sfd.prod/files/files/ressources/reco\\_sfd\\_surveillance\\_glycemique\\_mars2017.pdf](http://www.sfidiabete.org/sites/sfd.prod/files/files/ressources/reco_sfd_surveillance_glycemique_mars2017.pdf)

#### ஆவணத்தை உருவாக்கிய அல்லது புதுப்பித்த குழு

#### ஆவணத்தை உருவாக்கிய குழு (வைகாசி 2015)

Heike Labud et Noémie Marcoz; validé par Drs Charly Buillard et Juan Ruiz.

#### மேற்பார்வை குழு (கார்த்திகை 2017)

Heike Labud, Nicole Jenni, Olivier Le Dizes, Noémie Marcoz; validé par Dr Charly Buillard et Dre Isabelle Hagon-Traub

பதிவு திகதி : வைகாசி 2015 / மேற்பார்வை கார்த்திகை 2017

M.E.T.I.S சங்கத்தின் (metislausanne.ch) மொழிபெயர்ப்புத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக சுருதி சுரேஷ்குமார் மூலம் உருவாக்கப்பட்ட மொழிபெயர்ப்பு.