

Змішування інсуліну двох типів

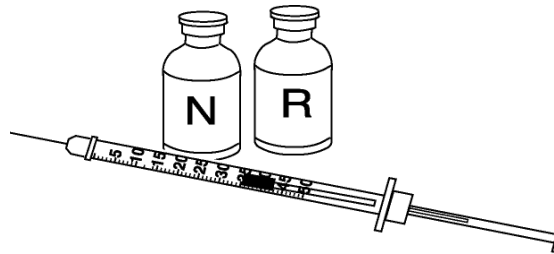
Mixing Two Insulins

Since your doctor has ordered 2 kinds of insulin that can be mixed, you need to learn how to mix the two insulins together in one syringe. This way you can give yourself one injection or shot instead of two. Some insulins, like glargine (Lantus®) and detemer (Levemir®), cannot be mixed. Other insulins (NovoLog 70/30®, Humalog 75/25®) are already a combination of two types of insulin and should not be mixed.

Оскільки лікар прописав вам інсулін двох типів, які можна змішувати, вам потрібно навчитися їх змішувати в одному шприці. Таким чином ви зможете робити собі одну ін'єкцію або укол замість двох. Деякі види інсуліну, такі як glargine (Lantus®) і detemer (Levemir®), не можна змішувати. Інші види інсуліну (NovoLog 70/30®, Humalog 75/25®) вже є комбінацією двох типів інсуліну й не повинні змішуватись.

Getting Ready

- Gather these supplies:
 - Insulins:
_____ and _____
 - Insulin syringe
 - Alcohol pad
- Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.



Підготовка

- Придбайте таке приладдя:
 - Інсулін: _____ і _____
 - Шприц для введення інсуліну
 - Спиртова серветка
- Вимийте руки теплою водою з милом. Висушіть руки.

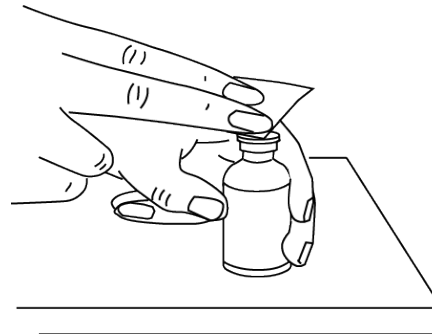
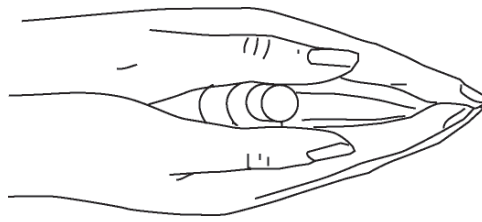
What to Do

1. Check the labels on the insulin bottles to make sure you have the correct insulin. Regular, lispro (Humalog®) and aspart (NovoLog®) insulin should be clear. NPH insulin should be cloudy.
2. Check the expiration date on **all** insulin bottles. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.

Порядок дій

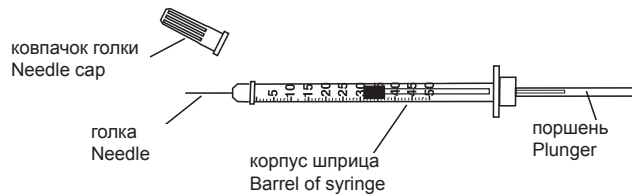
1. Перевірте етикетки на упаковках інсуліну, щоб переконатися, що ви використовуєте правильний інсулін. Звичайний інсулін, lispro (Humalog®) і aspart (NovoLog®) мають бути прозорими. Інсулін NPH має бути мутним.
2. Перевірте термін придатності на **всіх** пляшечках інсуліну. **Не** використовуйте прострочений інсулін. Якщо інсулін зберігався в пляшечці більше 30 днів після відкриття, викиньте його.

3. Gently roll the bottle of **cloudy** insulin between your hands until it is mixed, and make sure there is no powder on the bottom of the bottle. **Do not** shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.
4. Wipe off the tops of the insulin bottles with an alcohol pad, **and** then do not touch the top of the bottles.



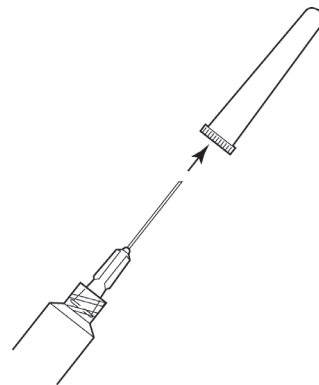
3. Аккуратно покрутіть пляшечку з **мутним** інсуліном між долонями, поки він не перемішається й на дні пляшечки не залишиться осаду. **Не** струшуйте пляшечку з інсуліном, тому що це може спричинити появу бульбашок повітря.
4. Протріть верхні частини пляшечок з інсуліном спиртовою серветкою й **після** цього не торкайтеся верхньої частини пляшечок.

5. Take the syringe out of its package or remove the plastic cap.



5. Вийміть шприц із пакета або видаліть пластиковий ковпачок.

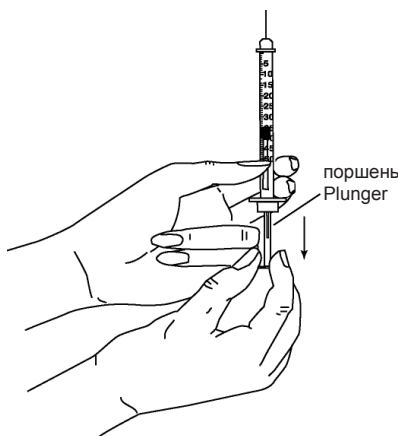
6. Take off the needle cap and place it on the table.



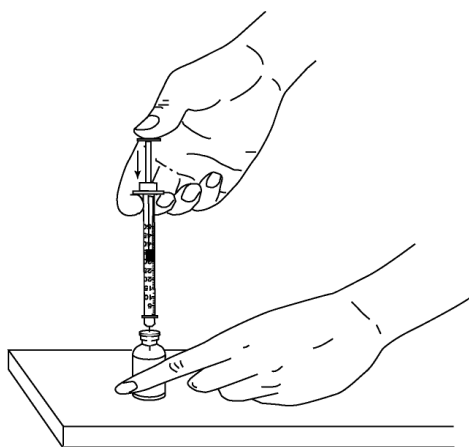
6. Вийміть шприц із пакета або видаліть пластиковий ковпачок.

7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of **cloudy** insulin you need. The syringe will fill with air.

The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



8. Carefully put the needle through the rubber stopper of the bottle with **cloudy** insulin. Push the air into the bottle by pushing the plunger all the way down. Putting air in the bottle makes it easier to get the insulin out of the bottle.



9. Take the needle out of the bottle with **cloudy** insulin. The syringe will be empty. Set the bottle of **cloudy** insulin aside.
10. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of **clear** insulin needed to fill with air.
11. Carefully, put the needle into the rubber stopper of bottle with **clear** insulin, and push the air into the bottle.

7. Потягніть поршень шприця вниз на необхідну кількість доз **мутного** інсуліну. Шприц заповниться повітрям.

На шприц нанесено лінії й числа. Відстань між лініями на шприці відповідає одній дозі. Якщо ви використовуєте шприц на 100 доз, відстань між лініями відповідає 2 дозам. Пересуньте поршень таким чином, щоб темний край, розташований ближче до голки, відповідав необхідному числу доз.

8. Обережно введіть голку в гумову пробку пляшечки з **мутним** інсуліном. Введіть повітря в пляшечку з інсуліном, натискаючи на поршень вниз. Введення повітря в пляшечку полегшує витягнення інсуліну з пляшечки.

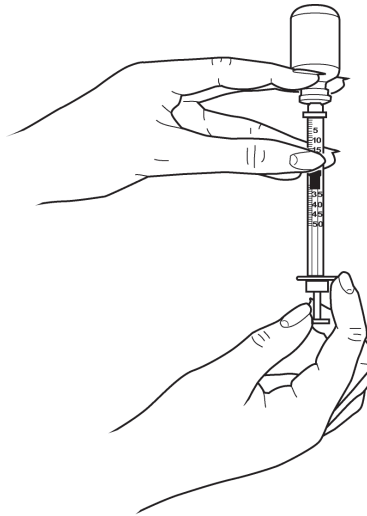
9. Витягніть голку з пляшечки з **мутним** інсуліном. Шприц буде незаповненим. Відкладіть убік пляшечку з **мутним** інсуліном.

10. Витягніть поршень шприця на необхідну кількість доз **прозорого** інсуліну, щоб шприц наповнився повітрям.

11. Обережно введіть голку в гумову пробку пляшечки з **прозорим** інсуліном і введіть повітря в пляшечку.

12. Turn the bottle of **clear** insulin upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend.

13. Pull the plunger down to the number of units of **clear** insulin you need.

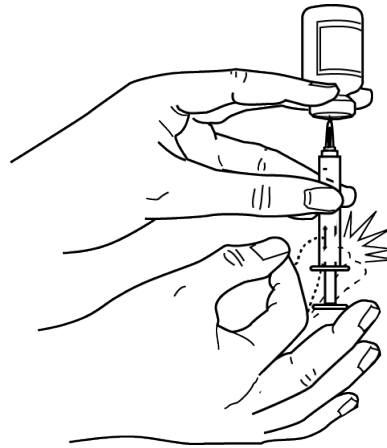


12. Переверніть пляшечку з **прозорим** інсуліном уверх дном, не виймаючи шприца. Підтримуйте голку в пляшці так, щоб вона не перегиналася.

13. Витягніть поршень на необхідну кількість доз **прозорого** інсуліну.

14. Check for air bubbles in the syringe. Air bubbles will not hurt you, but will take the place of insulin. This could cause you to get less insulin than you need because there is no insulin in the air bubble. If you see air bubbles:

- Tap the syringe firmly with your fingertip to move the bubbles to the top of the syringe.
- Push the plunger up a few units until the air bubbles go back into the insulin bottle.
- Pull down on the plunger and fill the syringe with the correct amount of insulin.
- Check again for air bubbles.



14. Перевірте, чи немає в шприці бульбашок повітря. Бульбашки повітря не заподіють вам шкоди, але повітря займає місце частини інсуліну. Через це ви можете отримати менше інсуліну, ніж потрібно, тому що в повітряній бульбашці немає інсуліну. Якщо ви побачите бульбашки повітря, зробіть ось що.

- Сильно постукайте по шприцу кінчиком пальця, щоб бульбашки перемістились у верхню частину шприца.
- Перемістіть поршень догори на кілька поділок, поки бульбашки повітря не повернуться в пляшечку з інсуліном.
- Витягніть поршень і заповніть шприц необхідною кількістю інсуліну.
- Перевірте ще раз, чи немає в шприці бульбашок повітря.

15. Take the needle out of the bottle with **clear** insulin.

16. Put the needle into the rubber stopper of the bottle with **cloudy** insulin. Be careful not to push any **clear** insulin into the bottle of **cloudy** insulin.

15. Витягніть голку з пляшечки з **прозорим** інсуліном.

16. Введіть голку в гумову пробку пляшечки з **мутним** інсуліном. Будьте обережні, щоб **прозорий** інсулін не потрапив у пляшечку з **мутним** інсуліном.

17. Add the number of units of **clear** and **cloudy** insulins together to give you the total number of units.

$$\begin{array}{r}
 \text{_____ Units of Clear Insulin} \\
 + \text{_____ Units of Cloudy Insulin} \\
 \hline
 = \text{_____ Total Number of Units}
 \end{array}$$

18. Slowly pull the plunger back to the **total number of units** needed. This lets the **cloudy** insulin fill the syringe.

- If you get more units of **cloudy** insulin in the syringe than are needed, **do not push any insulin back into the bottle**. Remove the syringe and throw it into your needle disposal box. Get a new syringe and start over.

19. Take the needle out of the bottle with **cloudy** insulin.

17. Додайте разом кількість доз **прозорого й мутного** інсуліну, щоб отримати сумарну кількість доз.

$$\begin{array}{r}
 \text{_____ Доз прозорого інсуліну} \\
 + \text{_____ Доз мутного інсуліну} \\
 \hline
 = \text{_____ Сумарна кількість доз}
 \end{array}$$

18. Повільно витягніть поршень до **сумарної кількості** необхідних **доз**. При цьому **мутний** інсулін потрапить у шприц.

- Якщо в шприц потрапило більше доз **мутного** інсуліну, ніж необхідно, **не повертайте інсулін назад у пляшечку**. Витягніть шприц і помістіть його в контейнер для використаних голок. Візьміть новий шприц і почніть все спочатку.

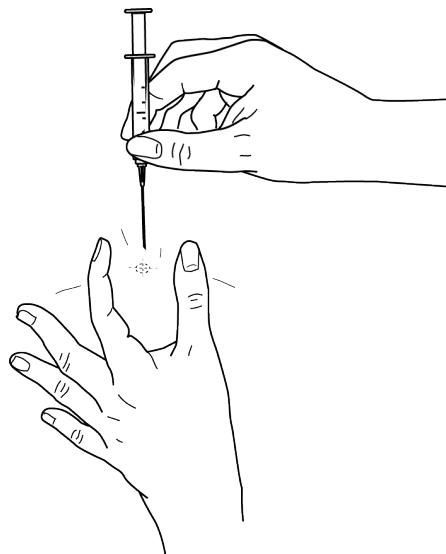
19. Витягніть голку з пляшечки з **мутним** інсуліном.

Giving the Insulin

1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



2. Pinch and hold the skin of the site with one hand. Hold the syringe like a dart or pencil as shown in the picture.

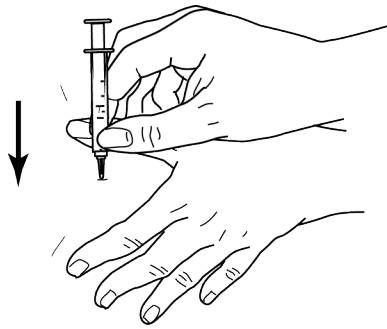


Введення інсуліну

1. Очистьте шкіру змоченою спиртом серветкою. Почекайте, доки спирт висохне. Якщо ви щойно прийняли ванну або душ, очищати місце уколу ще раз не потрібно.

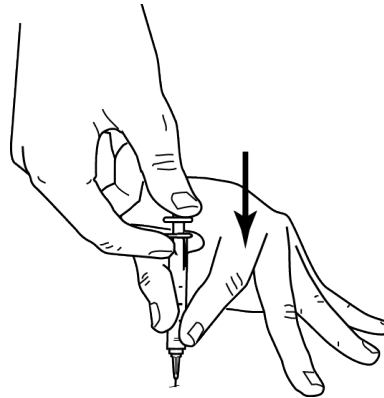
2. Візьміть однією рукою ділянку шкіри в місці уколу. Візьміть шприц немов дротик або олівець, як показано на малюнку.

- Put the needle straight into the skin at a 90 degree angle. Use a quick motion. The quicker you put the needle in, the less it hurts. Push the needle all the way into the skin.



- Введіть голку в шкіру під кутом 90 градусів. Зробіть це швидким рухом. Що швидше ви введете голку, то менше буде боліти. Введіть голку в шкіру повністю.

- Let go of the pinch of skin unless you are told not to.
- Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.



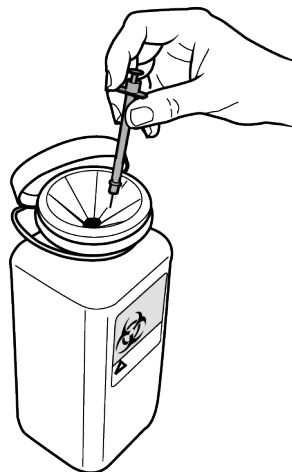
- Відпустіть ділянку шкіри, якщо вам не сказали її тримати.
- Натисніть на поршень до самого кінця, поки весь інсулін не буде введено. Почекайте 5 секунд.

- Remove the needle. Put your finger over the site and apply pressure for 30 to 60 seconds.
- Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

- Витягніть голку. Покладіть палець на місце уколу й притисніть його на 30–60 секунд.
- Перевірте, чи немає на місці уколу почервоніння, кровотечі або синців. Якщо місце уколу кровоточить, накладіть на нього пластринку.

Clean Up the Supplies

- Put the used syringe and needle into a needle disposal box. You can use a heavy puncture-resistant plastic container with a lid. **Do not** recap the needle. Throw away all other supplies in the trash.



Прибирання приладдя

- Покладіть використаний шприц і голку в контейнер для використаних голок. Ви можете використати товстий міцний пластиковий контейнер із кришкою. **Не** використовуйте голку повторно. Викиньте все інше використане приладдя в сміття.

2. Be sure to store new and used syringes and needles out of the reach of children and pets.
3. Wash your hands again.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2. Переконайтеся, що нові й використані шприци й голки зберігаються в місцях, недоступних для дітей і домашніх тварин.
3. Вимийте руки ще раз.

Якщо у вас є запитання або сумніви, зверніться до свого лікаря або медичної сестри.