

Se faire une injection d'insuline

Drawing Up One Insulin

To control your diabetes you need to take insulin. Insulin can only be given by injections, also called shots. Your doctor will tell you how much insulin to take and how often to take it.

Pour réguler votre diabète, vous devez prendre de l'insuline. L'insuline peut uniquement être administrée par des injections, également appelées doses. Votre médecin vous indiquera la quantité d'insuline à utiliser et la fréquence à laquelle vous devrez l'administrer.

Getting Ready

1. Gather the needed supplies
 - Insulin
 - Insulin syringe
 - Alcohol pad
2. Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.

Préparation

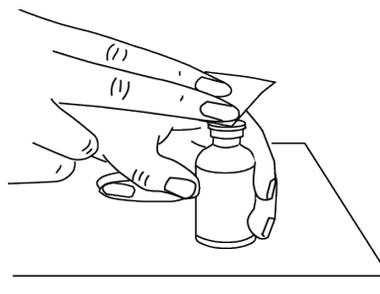
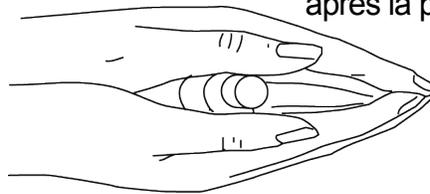
1. Regroupez les éléments nécessaires
 - Insuline
 - Seringue à insuline
 - Compresse d'alcool
2. Lavez-vous les mains à l'eau chaude avec du savon. Séchez-vous les mains.

What to Do

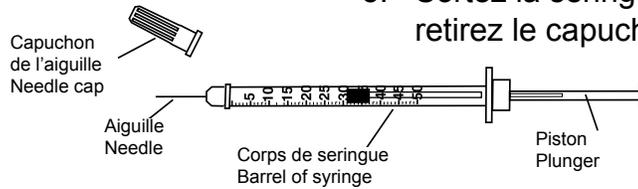
1. Check the label on the insulin bottle to make sure you are using the correct insulin.
2. Check the expiration date on your insulin bottle. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.
3. Gently roll the bottle of insulin between your hands until it is mixed. Do not shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.
4. Wipe off the top of the insulin bottle with an alcohol pad, and then do not touch the top of the bottle.

Ce qu'il faut faire

1. Vérifiez l'étiquette sur le flacon d'insuline pour vous assurer que vous utilisez la bonne insuline.
2. Vérifiez la date de péremption sur le flacon d'insuline. **N'utilisez pas** d'insuline dont la date a expiré. Jetez toute insuline qui est restée pendant 30 jours dans un flacon après la première ouverture.
3. Faites délicatement rouler le flacon d'insuline entre vos mains jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée. Ne secouez pas le flacon d'insuline, car cela peut former des bulles d'air.
4. Nettoyez le dessus du flacon d'insuline avec une compresse imbibée d'alcool, et ne touchez plus le sommet du flacon.

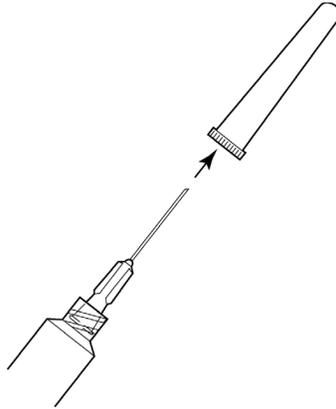


5. Take the syringe out of its package or remove the plastic cap.



5. Sortez la seringue de son emballage ou retirez le capuchon en plastique.

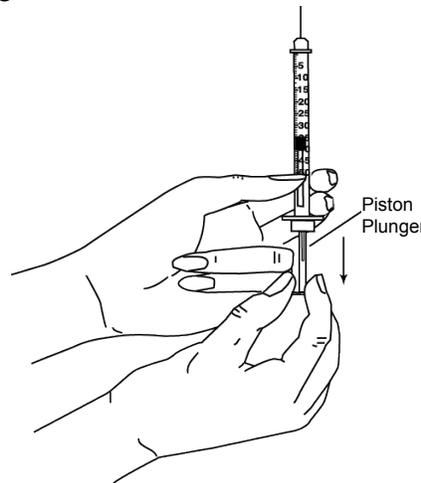
6. Take off the needle cap and place it on the table.



6. Retirez le capuchon de l'aiguille et placez-le sur la table.

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

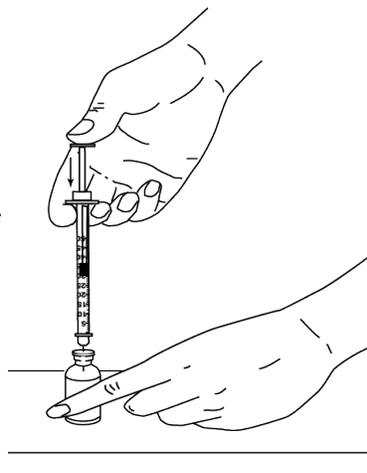
The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



7. Tirez le piston de la seringue vers le bas jusqu'à atteindre le nombre d'unités d'insuline nécessaires. La seringue va se remplir d'air.

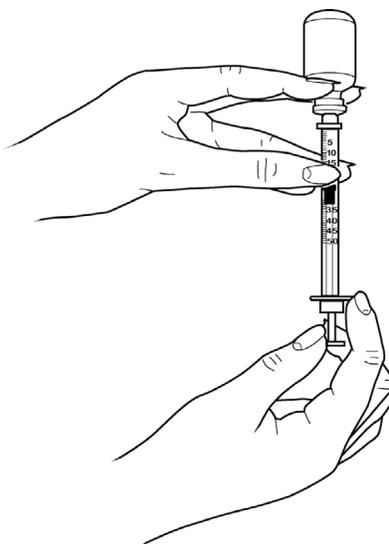
Le corps de la seringue comporte des petites lignes et des chiffres. L'espace entre chaque ligne de la seringue est une unité. Si vous utilisez une seringue de 100 unités, l'espace entre chaque ligne représente 2 unités. Tirez le piston afin que l'extrémité sombre près de l'aiguille corresponde au nombre d'unités dont vous avez besoin.

8. Carefully put the needle through the rubber stopper of the insulin bottle. 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.



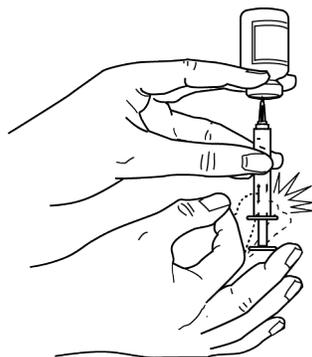
8. Passez délicatement l'aiguille à travers le bouchon en caoutchouc du flacon d'insuline. Chassez l'air dans le flacon en poussant le piston tout en bas. Introduire de l'air dans le flacon facilite le prélèvement de l'insuline du flacon.

9. Turn the insulin bottle upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend. Pull the plunger down to the number of units of insulin you need.



9. Retournez le flacon d'insuline tout en maintenant la seringue. Maintenez l'aiguille dans le flacon afin qu'elle ne se plie pas. Tirez le piston vers le bas jusqu'au nombre d'unités d'insuline dont vous avez besoin.

10. 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.

10. Vérifiez la présence de bulles d'air dans la seringue. Les bulles d'air ne vous feront pas de mal, mais prendront la place de l'insuline. De ce fait, vous aurez moins d'insuline que prévu, car les bulles d'air n'en contiennent pas. Si vous voyez des bulles d'air :

- Tapotez fermement la seringue avec le bout des doigts pour déplacer les bulles d'air vers le haut de la seringue.
- Poussez le piston vers le haut de quelques unités jusqu'à ce que les bulles d'air retournent dans le flacon d'insuline.
- Tirez le piston vers le bas et remplissez la seringue avec la quantité correcte d'insuline.
- Vérifiez à nouveau la présence de bulles d'air.

11. Take the needle out of the insulin bottle.

11. Retirez l'aiguille du flacon d'insuline.

Giving the Insulin

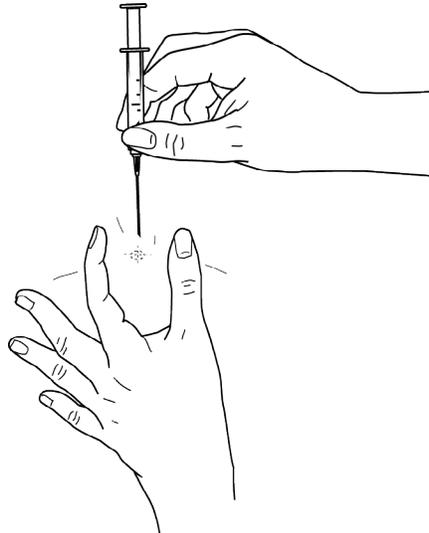
1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



Administration de l'insuline

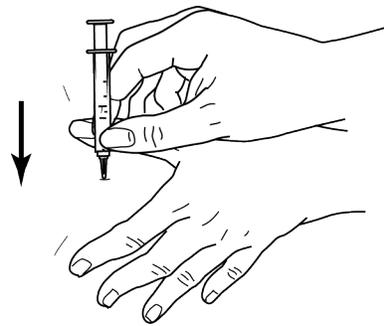
1. Nettoyez le site avec une compresse d'alcool. Laissez sécher l'alcool. Si vous venez de vous doucher ou de prendre un bain, vous n'avez pas besoin de nettoyer à nouveau le site.

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



- Pincez et maintenez la peau du site avec une main. Tenez la seringue comme une fléchette ou un crayon, comme illustré sur le dessin.

- 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.

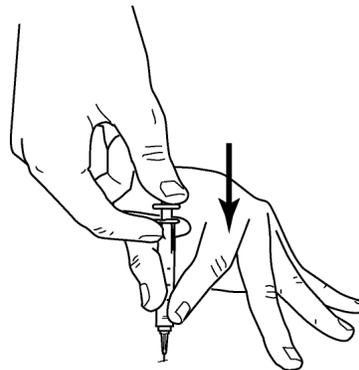


- Insérez l'aiguille toute droite dans la peau à un angle de 90 degrés. Faites cela rapidement. Plus vous insérez rapidement l'aiguille, moins cela fait mal. Poussez l'aiguille sur toute sa longueur dans la peau.

- Let go of the pinch of skin unless you are told not to.

- Relâchez la peau, à moins que l'on vous dise le contraire.

- Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.



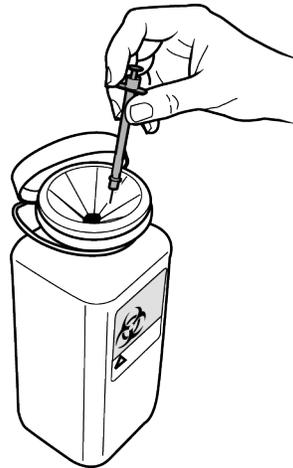
- Poussez le piston jusqu'en bas pour administrer toute l'insuline. Attendez 5 secondes.

- Remove the needle. Put your finger on 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.

- Retirez l'aiguille. Mettez votre doigt sur le site et appuyez 30 à 60 secondes.
- Vérifiez si le site d'injection présente des rougeurs, s'il saigne ou s'il y a un hématome. Placez un pansement sur le site si vous constatez des saignements.

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.



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

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

Nettoyage des éléments

- Placez la seringue et l'aiguille utilisées dans un conteneur à aiguilles. Vous pouvez utiliser un conteneur en plastique résistant aux perforations avec un couvercle. Ne pas replacer le capuchon sur l'aiguille.

- Assurez-vous de ranger les seringues et aiguilles neuves et usagées hors de la portée des enfants et des animaux domestiques.
- Lavez-vous à nouveau les mains.

Parlez à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.