

Vitamine B12 injectie

(Doe het zelfzorg)

Vitamine B12 injectie zelf (of bij iemand anders) toedienen

In deze folder leest u hoe u bij u zelf of bij iemand anders een Vitamine B12 injectie kunt toedienen.

Het toedienen van een injectie

1. Injectie in het bovenbeen (dij)
 - De persoon die de injectie krijgt, neemt plaats op een stoel.
 - Zorg ervoor dat het been, aan de kant waar de injectie wordt gegeven, volledig ontspannen is. Het is belangrijk dat het been niet op het andere been staat of leunt, om de injectie op de juiste manier te kunnen toedienen en ongemak te vermijden.
2. Injectie in de bil
 - Bij een injectie in de bil is het aanbevolen dat de persoon gaat liggen.
 - Het been aan de injectiezijde moet ontspannen zijn en mag niet op het andere been leunen of zich aanspannen.

Het is belangrijk dat de spieren in het gebied waar de spuit wordt gezet volledig ontspannen zijn. Hierdoor kan de injectie goed worden gezet en wordt pijn verminderd.

In onderstaande stappen leest u hoe u de spuit kunt toedienen.

Het openen van de ampul

1. Controleer de ampul
 - Op de ampul is een stip aangebracht die aangeeft waar de ampul het beste kan worden opengebroken. Deze markering helpt om de ampul op de juiste manier te openen zonder te breken op andere plekken.
2. Zorg dat de vloeistof goed zit
 - Voordat je de ampul opent, controleer of alle vloeistof naar het onderste deel van de ampul is gezakt. Indien nodig, tik voorzichtig op de ampul om de vloeistof naar beneden te krijgen.
3. Open de ampul
 - Houd de bovenkant van de ampul vast met een gaasje tussen je duim en wijsvinger, zodat je de scherpe randen niet direct aanraakt. Plaats je duim op de aangegeven stip.
 - Breek de ampul van je af open. Doe dit met een gecontroleerde beweging om te voorkomen dat er glasfragmenten vrijkomen.

Het gebruik van een gaasje zorgt voor extra veiligheid bij het openen van de ampul.

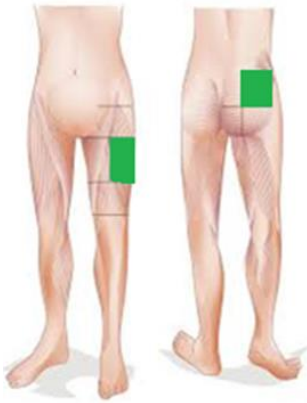
Het optrekken van de vloeistof

1. Optrekken van de vloeistof
 - Duw of draai de roze naald stevig op de spuit.
 - Steek de naald voorzichtig in de ampul en trek de vloeistof op in de spuit. Zorg ervoor dat de naald volledig in de vloeistof zit om luchtbellens te vermijden.
2. Verwijderen van overtollige lucht
 - Haal de spuit voorzichtig uit de ampul en houd deze rechtop.
 - Duw voorzichtig de overtollige lucht uit de spuit door de zuiger langzaam naar beneden te bewegen, totdat er geen luchtbellens meer zichtbaar zijn.

3. Verwijderen van de opzuignaald
 - Verwijder de roze naald (opzuignaald) van de spuit en gooi deze direct in de naaldcontainer voor veiligheid.
4. Plaatsen van de groene naald
 - Plaats de groene naald (injectienaald) op de spuit en draai deze stevig vast.

Zorg ervoor dat de spuit en naald altijd in een verticale positie worden gehouden om de sterkte en het volume van de vloeistof te behouden en om luchtballen te voorkomen.

Het toedienen van een injectie



1. Bepalen van de injectieplaats
 - **Bij het bovenbeen en de bil** dient de injectie plaats te vinden in het **bovenste buitenste kwadrant**.
 - Verdeel de bil of het bovenbeen visueel in vier gelijke delen. Het **bovenste buitenste deel** is de juiste plek voor de injectie. Op bovenstaande afbeelding zijn dit de groene blokjes.
2. Spier vastpakken
 - Gebruik de vrije hand om de spier op te pakken. Dit helpt om de injectieplaats te stabiliseren en de spier goed te kunnen bereiken.
 - Indien nodig, waarschuw de persoon die de injectie krijgt, zodat deze zich kan voorbereiden op de injectie.
3. Injectie inbrengen
 - Breng de naald met een vloeiende beweging zo diep mogelijk in de spier. Zorg ervoor dat de naald volledig de spier in gaat voor een effectieve toediening.
4. Spier loslaten
 - Laat de spier los zodra de naald volledig ingebracht is. Dit zorgt voor een ontspannende werking, wat de injectie minder pijnlijk maakt.
5. Controle op bloed
 - Trek de stamper van de spuit voorzichtig iets terug met de vrije hand.
 - **Indien bloed wordt opgezogen:** Dit kan duiden op het per ongeluk raken van een bloedvat. Haal dan de naald eruit en maak een nieuwe injectie klaar.
 - **Indien geen bloed wordt opgezogen:** Druk de vloeistof langzaam in de spier. Zorg ervoor dat dit rustig en gecontroleerd gebeurt.
6. Na de injectie
 - Trek de spuit terug uit de huid.
 - Bedek de prikopening met een gaasje of depper. Vraag de persoon, indien mogelijk, om dit zelf vast te houden.
7. Verwijdering van de naald
 - De gebruikte naald dient **direct in de naaldcontainer** te worden gedeponneerd. Naaldcontainers kunnen worden aangeschaft bij de apotheek.
8. Afwerking
 - Indien nodig, breng een pleister aan op de injectieplaats.

- Alle gebruikte materialen (spuit, gaasjes, pleisters) dienen in de **afvalbak** te worden weggegooid.

Zorg altijd voor een veilige en hygiënische werkomgeving. Was handen voor en na de procedure en draag, indien nodig, handschoenen.

In onderstaand filmpje worden de stappen ook uitgelegd:

<https://www.youtube.com/watch?v=b9q1CoWn2dY>

Vragen?

Heeft u vragen over de instructie dan mag u contact opnemen met de Doe het zelfzorg.

via e-mail: doehetzelfzorg@lzt.nl

of telefoonnummer: 0615529938

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzt.nl

Patiënt communicatie Laurentius Ziekenhuis
34207670 - ApM - augustus 2026