****

**Vitamine B12 injectie zelf (of bij iemand anders) geven**

* De persoon die de injectie gaat krijgen kan, bij injectie in het bovenbeen, het beste plaatsnemen op een stoel. Bij een injectie in de bil kan hij/zij het beste blijven staan. Het been aan de kant waar geïnjecteerd gaat worden moet ontspannen zijn (niet op staan/leunen)
* Op de ampul staat een stip. Deze geeft aan waar u de ampul kunt openbreken. Zorg dat alle vloeistof in het onderste deel van de ampul zit. Houdt (met een gaasje) de bovenkant van de ampul tussen duim en wijsvinger, met uw duim op de aangegeven stip. Breek de ampul van u af open.
* Duw/draai de roze naald op de spuit, steek de naald voorzichtig in de ampul en trek de vloeistof op in de spuit.
* Vervolgens haalt u de spuit uit de ampul en houdt deze rechtop. Duw voorzichtig de overtollige lucht uit de spuit. Verwijder de opzuignaald en gooi deze in de naaldcontainer.
* Plaats de groene naald op de spuit.
* Bepaal de juiste plek om te injecteren. Zowel bij het bovenbeen
als de bil gaat het om het **b**ovenste **b**uitenste kwadrant;
u verdeelt de bil of het bovenbeen in 4 delen, het bovenste
buitenste deel is waar u moet injecteren (donker groen .
* Pak de spier op met de vrije hand (en, wanneer van
toepassing, waarschuw degene die u gaat injecteren)
* Breng met een vloeiende beweging de naald zo diep mogelijk in
* Laat de spier los.
* Haal de stamper van de spuit met de vrije hand iets terug:
bij bloed opzuigen de naald iets terugtrekken en opnieuw de stamper iets terughalen. Indien **geen** bloed opgezogen wordt in de spuit, dan langzaam de spuit leegdrukken.
* Indien voor een tweede maal bloed opgezogen wordt dan een andere injectieplaats kiezen.
* Spuit terugtrekken, prikopening afdekken met depper/gaasje en indien mogelijk door de patiënt laten vasthouden.
* De gebruikte naald direct in de naaldcontainer deponeren. (Naaldcontainers zijn bij de apotheek verkrijgbaar)
* Eventueel pleister plakken.
* Afval in de afvalbak deponeren.