

Injection sous-cutanée d'héparine

Quand on est soumis à une intervention, surtout en cas d'interventions à un membre inférieur, la mobilité est réduite pour quelque temps. Ce ralentissement des mouvements du corps provoque également un ralentissement de la circulation qui pourrait donner lieu à une phlébite ou aux conséquences d'une phlébite, tels que thrombose ou embolie. Pour ces raisons on vous prescrit un médicament qui peut éviter ces problèmes.

Il s'agit de l'héparine à prendre sous forme de piqûre sous-cutanée une fois par jour (ou deux, suivant les indications de votre médecin).

Il est important de fixer une heure précise et de la respecter tous les jours suivants, car cela garantit une dose régulière de médicament dans le sang en évitant ainsi des périodes non traitées ou des accumulations qui peuvent être nocives.

Pour vous faciliter cette tâche, nous allons vous expliquer comment faire ces piqûres chez vous. Si cela est possible faites-vous aider par une autre personne ; sinon, vous pouvez les faire tout seul.

Voyons comment faire.

Avant toute chose, lavez vous soigneusement les mains, afin d'éviter des infections pendant la piqûre.

Ensuite, préparez le matériel :

- retirez la seringue de la boîte : elle est pré-remplie avec la bonne dose de médicament prescrit, (à l'intérieur il y a une petite bulle d'air qu' **il ne faut pas enlever**)
- un morceau de coton (on peut utiliser le simple coton qui se trouve dans les supermarchés ou les pharmacies)
- un désinfectant (celui que vous avez chez vous peut aller, vous n'avez pas besoin d'un type particulier)
- une poubelle, si possible en matière dure.

Maintenant, vous devez choisir l'endroit où faire la piqûre . Étant donné que le médicament doit être administré sous la peau, c'est-à-dire sur la couche de graisse qui se trouve sous la peau, il est préférable choisir la partie de votre corps qui se trouve sur l'abdomen entre le nombril et les hanches. On peut aussi la faire sur les cuisses ou sur les bras, entre le coude et l'épaule. Dans tous les cas, nous vous

conseillons de choisir le ventre, car il a une couche plus épaisse de graisse sous-cutanée et la zone que vous pouvez utiliser est plus vaste.

Une fois choisi l'endroit où faire la piqûre, vous devez le désinfecter avec un morceau de coton imbibé de désinfectant.

À ce stade, prenez la seringue : retirez le bouchon en faisant attention à ne pas toucher l'aiguille. L'aiguille est très courte et mince : cela l'empêche de toucher le muscle et réduit ainsi la douleur.

Avec votre main gauche pincez délicatement un morceau de peau entre les doigts : cela empêche au médicament d'être injecté trop profondément.

Avec votre main droite procédez à l'injection du médicament : il n'y a pas besoin d'aspirer, injectez directement tout le produit de la seringue. Puis retirez l'aiguille et jetez la seringue à la poubelle.

À ce stade, appuyez sur le morceau de coton pendant quelques minutes sur le point d'injection. **Il ne faut pas** faire de massage, car cela pourrait faciliter la formation de petits hématomes (taches noires) à l'endroit de la piqûre.

Comme vous pouvez constater, apprendre à s'injecter de l'héparine sous-cutanée n'est pas difficile, mais c'est très importante pour une bonne réussite du traitement et pour votre sécurité.