

## **Fare le punture di eparina sottocute**

Quando si viene sottoposti ad un intervento, soprattutto nel caso di interventi sull'arto inferiore, la mobilità è alterata per un po' di tempo. Questo rallentamento dei movimenti del corpo provoca anche un rallentamento della circolazione che può dar origine a flebiti o alle conseguenze delle flebiti, quali trombosi od embolie. Per tutti questi motivi Le è stato prescritto di utilizzare un farmaco che possa prevenire questi problemi.

Si tratta di eparina da assumere attraverso una piccola puntura sottocute una volta al giorno (o due, a seconda di quanto è scritto nella Sua lettera di dimissione).

E' importante decidere un orario e mantenerlo per tutti i giorni successivi, poiché questo garantisce una dose costante di farmaco nel sangue evitando periodi scoperti o accumuli che possono essere dannosi.

Per facilitarLe questo compito, vogliamo spiegarLe come fare a casa queste punture. Se è possibile si faccia aiutare da un'altra persona; se proprio non ha qualcuno che la può aiutare, può fare anche da solo.

Vediamo come procedere.

Prima di tutto, occorre lavarsi bene le mani, in modo da non provocare infezioni in sede di puntura.

Poi, va preparato il materiale:

- la siringa pre-riempita con la giusta dose di farmaco prescritto, che va tolta dalla confezione (dentro c'è una bollicina d'aria, che NON deve essere eliminata)
- il batuffolo di cotone (va bene la comune ovatta che si trova nei supermercati o nelle farmacie)

- il disinfettante (va bene quello che avete in casa, non serve un tipo particolare)
- Il cesto dei rifiuti, possibilmente rigido

A questo punto, occorre scegliere il punto in cui fare la puntura. Dato che il farmaco deve essere somministrato nel sottocute, cioè nella fascia di grasso che si trova sotto la pelle, è meglio scegliere la parte del corpo che si trova sull'addome tra i fianchi e l'ombelico. Possono andar bene anche le cosce o la parte alta delle braccia, tra il gomito e la spalla. In questa figura si vedono bene le zone da utilizzare. In ogni caso noi Le consigliamo di preferire la pancia, poiché ha uno strato maggiore di grasso sottocutaneo ed è più estesa la zona che si può utilizzare.

Una volta scelta la sede di puntura, occorre disinfettare bene la zona con il batuffolo di cotone imbevuto di disinfettante.

A questo punto va impugnata la siringa: va tolto il cappuccio facendo molta attenzione a non toccare l'ago. L'ago è molto corto e sottile: questo evita che la puntura arrivi al muscolo e limita al minimo il dolore della puntura.

Con la mano sinistra va plicata con delicatezza la parte di pelle individuata e tenta fra le dita: questo impedisce che il farmaco venga iniettato troppo profondamente.

Con la mano destra si procede alla iniezione del farmaco: non serve aspirare, si inietta direttamente tutto il farmaco contenuto nella siringa. Poi si sfilà la siringa completa di ago e si butta nei rifiuti.

A questo punto, con il batuffolo di cotone, si esercita una pressione per qualche minuto sul punto di iniezione. NON si deve massaggiare, perché questo faciliterebbe la formazione di piccoli ematomi (macchie nere) in sede di iniezione.

Come ha potuto vedere, assumere la terapia eparinica sottocute non è difficile ma è molto importante per il buon esito della cura e per la Sua sicurezza.

