

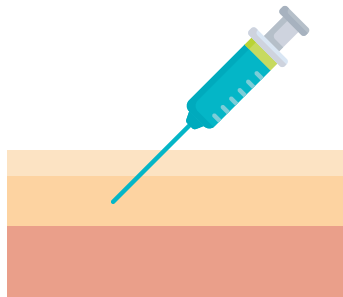
Comment préparer mon injection ?

Quelles sont les différentes étapes de mon injection ?

Que faire après mon injection ?

1. Qu'est-ce qu'une injection sous-cutanée (SC) ?¹

Une injection sous-cutanée consiste à administrer un produit sous la peau, dans la couche de graisse située entre la peau et le muscle.



Peau
Tissu sous-cutané
Muscle

2. Comment préparer son injection ?¹⁻³

Il vous faudra :



La seringue préalablement sortie du réfrigérateur¹



Des compresses ou coton²



Du désinfectant²



Un collecteur d'aiguilles²

Vérifiez la date de péremption du produit ainsi que l'intégrité des emballages.³

3. Comment choisir sa zone d'injection ?¹

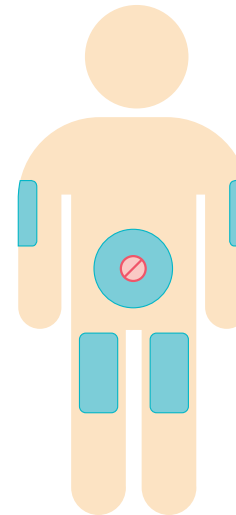
L'abdomen : une zone à privilégier si vous avez très peu de graisse abdominale. Veillez à ne pas piquer dans une zone de 5 centimètres autour du nombril.

La face antérieure des cuisses : une zone un peu plus douloureuse.

Le haut des bras : une zone envisageable si un tiers vous assiste pour faire l'injection.

Zone possible d'injection.

Évitez le nombril et 5 cm autour du nombril.



En cas d'injections sous-cutanées fréquentes, il est important de faire varier le lieu d'injection.³

4. Comment administrer une injection sous-cutanée ?^{1,2}

1



Avant de procéder à l'injection, **lavez-vous consciencieusement les mains** au savon et à l'eau.¹

2



Après avoir choisi le **site d'injection**, **nettoyez-le** à l'aide du désinfectant et **laissez-le sécher**.^{1,2}

3



Pincez votre peau et d'un **geste unique et rapide**, insérez l'aiguille stérile dans la peau.^{1,2}

4



Injectez doucement le produit, en poussant le piston jusqu'au fond puis **retirez rapidement l'aiguille** tout en relâchant la peau.^{1,2}

5



Désinfectez le site d'injection et **appuyez environ une minute**.^{1,2}

6



Jetez la seringue usagée dans un collecteur d'aiguilles immédiatement après utilisation.²

5. Quelques conseils pour limiter la douleur¹

Avant l'injection¹ :



La solution doit être à température ambiante.



Passez un glaçon pendant 2 à 3 minutes sur la peau avant l'injection.



Changez régulièrement de lieu d'injection.

Pendant l'injection¹ :

- Insérez rapidement l'aiguille.
- Injectez lentement le produit.
- Retirez rapidement l'aiguille une fois le produit injecté.

Après l'injection¹ :



Ne massez pas la zone d'injection.

COLLAGE CARTE

6. Comment éliminer mes déchets ?⁴

Vous réalisez vous-même vos injections, attention : vous êtes responsable de l'élimination de vos déchets !⁴

Dans le cadre de votre traitement en sous-cutané, **vous devez vous munir de boîtes à aiguilles (ou collecteurs)** pour vous aider à éliminer comme il se doit les seringues et aiguilles usagées.⁴

En effet, certains de vos déchets présentent un risque pour vous-même et pour toute autre personne susceptible d'entrer en contact avec.⁴

On appelle ainsi **DASRI**, les **D**échets d'**A**ctivité de **S**oins à **R**isques **I**nfectieux. Ils incluent :

- Les aiguilles
- Tout matériel piquant, coupant ou perforant potentiellement contaminé par des agents biologiques pathogènes représentant alors un risque d'infection.⁴

En aucun cas les DASRI ne doivent être mélangés et jetés avec les ordures ménagères.⁴

Seuls les cotons, lingettes antiseptiques et autres fournitures peuvent être jetés à la poubelle.⁴

Rapportez la boîte à aiguilles fermée à un point de collecte. Pour connaître les points de collecte les plus proches, renseignez-vous auprès de votre pharmacien, de votre médecin, de votre mairie, sur le site internet <http://nous-collectons.dastri.fr> ou en scannant le QR-code ci-dessous.



Utilisation du collecteur d'aiguilles

COLLAGE CARTE

