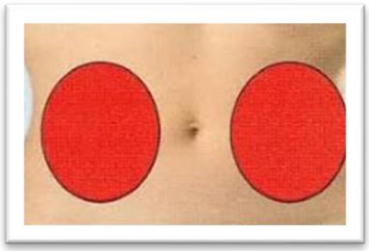
Comment réaliser mon injection sous-cutanée d'anticoagulant

(Lovenox®, Innohep®, Arixtra®, Calciparine®…)

1. Lavez-vous les mains soigneusement.

2. Sur votre abdomen, choisissez une zone au moins à 5 centimètres de votre nombril et vers les côtés. Alternez la zone d'injection entre le côté droit et le côté gauche de votre abdomen.



3. Nettoyez (sans frotter) la zone avec un désinfectant vendu en pharmacie.

4. Retirez le bouchon de protection de l'aiguille et jetez-le. Ne laissez pas l'aiguille toucher quelque chose.
5. **N'appuyez pas sur le piston pour chasser les bulles** d'air.
6. L'apparition d'une goutte à l'extrémité de l'aiguille est possible. Dans ce cas, éliminez la goutte avant l'injection en tapotant sur la seringue, l'aiguille orientée vers le bas.
7. Tenez la seringue dans la main avec laquelle vous écrivez.

8. Avec l'autre main, pincez délicatement la zone nettoyée de votre abdomen entre votre index et votre pouce pour faire un pli dans la peau.
9. 2. Piquez avec **la seringue perpendiculaire à la peau** (en faisant un angle de 90° avec la peau). Introduisez toute la longueur de l'aiguille dans le pli de la peau. Appuyez sur le piston avec votre pouce jusqu'au bout.

10. Retirez l'aiguille en la tirant tout droit. Vous pouvez maintenant lâcher le pli de la peau.
11. Jetez la seringue utilisée dans le container pour objets tranchants (disponible gratuitement en pharmacie). Quand le container est plein, débarrassez-vous en selon les instructions de votre pharmacien.