

# Anleitung zur Selbstinjektion

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Folgenden erhalten Sie Informationen zur selbstständigen Durchführung der subkutanen Heparin-Injektion zur Thrombose-Prophylaxe oder Therapie.

## Injektions-Orte

Das Medikament wird in das Unterhautgewebe (Subkutis) gespritzt:

- Bauchfalte unterhalb des Bauchnabels (Abstand zum Nabel: ca. 2 cm)
- Hautfalte an den seitlichen und vorderen Flächen beider Oberschenkel

Wechseln Sie regelmäßig die Injektionsorte, um Hämatome und Verhärtungen zu vermeiden. Injizieren Sie das Medikament nicht in Hautgebiete mit Störungen der Hautdurchblutung, Entzündungen, Schwellungen oder Hauterkrankungen.

## Durchführung

- 01** Führen Sie die Injektionen je nach ärztlicher Verordnung ein bzw. zwei Mal täglich durch.
- 02** Reinigen Sie sich gründlich die Hände.
- 03** Wählen Sie die Injektionsstelle aus.
- 04** Desinfizieren Sie die Injektionsstelle mit einem geeigneten Hautdesinfektionsmittel (in der Apotheke erhältlich). Beachten Sie die Einwirkzeit.
- 05** Heben Sie eine Hautfalte mit Daumen und Zeigefinger ab.
- 06** Stechen Sie die Kanüle senkrecht in die Hautfalte ein. Haben Sie Schwierigkeiten, eine Hautfalte zu bilden, stechen Sie die Kanüle im 45-Grad-Winkel ein.
- 07** Injizieren Sie langsam das Medikament.
- 08** Entfernen Sie die Kanüle zügig und lassen Sie die Hautfalte los.
- 09** Komprimieren Sie mit einem trockenen Tupfer kurz die Einstichstelle. Vermeiden Sie kreisende oder reibende Bewegungen, da dies die Bildung von Hämatomen begünstigen kann.

## Entsorgung der Materialien

Entsorgen Sie die Spritzen in einen verschlossenen Behälter, um Nadelstichverletzungen zu vermeiden. Sie können eine Abwurfbox in der Apotheke erwerben oder die Spritzen in einer Dose sammeln und verschlossen im Restmüll entsorgen.

Alles Gute wünscht Ihnen das Team der Zentralen Notaufnahme

## Zentrale Notaufnahme

Chefarzt  
Wolfgang Stahl  
zna@sjk.de  
030 7882-2700 · Fax -2790  
Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin