

Heparinespuitjes zelf inspuiten

Informatie en prikuitleg van de Trombosedienst Maastricht

U gaat zelf heparinespuitjes inspuiten. Dit is nodig om te voorkomen dat u een bloedstolsel krijgt. De heparinevloeistof wordt net onder de huid ingespoten.

Spuiten is gemakkelijk aan te leren. De meeste mensen ervaren het zichzelf inspuiten als een makkelijke handeling. Het voordeel is dat u geen rekening hoeft te houden met anderen. U kunt de spuitjes ook laten geven door iemand in uw omgeving.

Deze folder geeft uitleg over hoe u thuis zelf de spuitjes kunt inspuiten.

Vorbereiding

- Was uw handen
- Zet de materialen, spuit en naaldencontainer klaar op een schone ondergrond
- Controleer de kant-en-klaar spuit op het goede medicijn en goede dosering
- Controleer de kant-en-klare spuit op intacte verpakking en houdbaarheidsdatum
- Open de verpakking, maar laat de spuit nog even in de verpakking liggen
- De luchtbel in de spuit **niet** verwijderen. Deze luchtbel zorgt ervoor dat alle vloeistof ingespoten wordt. Nadat de vloeistof is ingespoten, zal deze luchtbel de ruimte in de naald opvullen. Zo wordt alle vloeistof ingespoten.

Plaatsbepaling

U kunt de spuit op verschillende plaatsen inspuiten. De puntjes in het plaatje hieronder geven aan op welke plaatsen u de spuit kunt zetten.

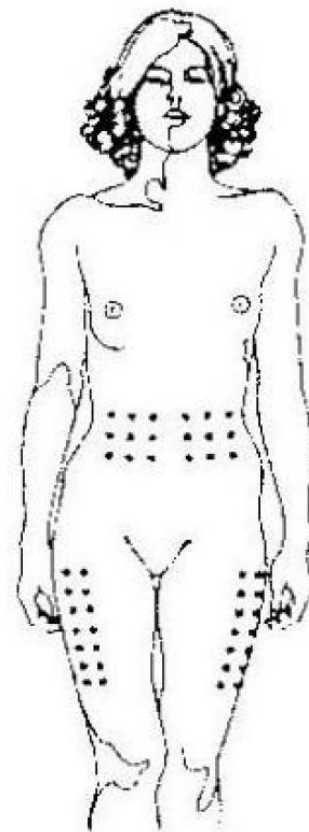
Korte uitleg over de injectieplaatsen

Bovenbenen

Bij de bovenbenen kunt u spuiten in het middelste gedeelte aan de buitenkant. De binnenkant van het been is te gevoelig en er lopen grotere bloedvaten vlak onder de huid. Daarom is het niet verstandig om hier te spuiten.

Buik

De buik is ook een goede plek om te spuiten. U neemt dan een huidplooi van de buik tussen de duim en wijsvinger. Rond de navel mag u niet spuiten. In dit gebied lopen veel zenuwen en bloedvaten, waardoor het inspuiten pijnlijk kan zijn. Houd daarom altijd drie vingers afstand van de navel. Verder kunt u in de buik vanaf ongeveer het middel tot onder de navel spuiten.



Het inspuiten

- Pak de spuit in de dominante hand en haal de beschermhoes van de naald. Een dominante hand is de hand die u het meest gebruikt en waarmee u de meeste taken uitvoert. Raak de naald hierbij niet aan. Leg de spuit niet meer neer. Heeft u de naald per ongeluk aangeraakt? Neem dan een nieuwe spuit.
- Pak de huidplooi op de prikplaats tussen duim en wijsvinger van de niet-dominante hand.
- Steek de naald in één beweging in de huidplooi waarbij u de spuit rechtop houdt. De naald moet u helemaal in de huid prikken.
- Druk de spuit rustig helemaal leeg
- Laat de naald 10 seconden in de huid zitten om te voorkomen dat er vloeistof terugloopt.
- Trek de naald met één beweging uit de huid en laat daarna pas de huidplooi los.
- Er kan een druppeltje bloed ontstaan, een pleister is meestal niet nodig.
- Gooi de spuit in een naaldencontainer. Gooi deze niet bij het andere afval om te voorkomen dat een ander zich aan de spuit prikt.

Let op!

- Na het inspuiten niet over de injectieplaats wrijven! Dit kan blauwe plekken veroorzaken.
- Het gebruik van heparinespuitjes kan leiden tot blauwe en harde plekken. Wissel daarom regelmatig de plek waar u spuit.

Algemene informatie

- Een naaldencontainer is te krijgen bij uw apotheek. De naaldencontainer kunt u inleveren bij een inzamelpunt voor klein chemisch afval of de apotheek (gratis).
- Krijgt u last van bijwerkingen zoals bloedingen of grote blauwe plekken? Neem dan altijd contact op met uw arts of de trombosedienst.
- Stop niet uit eigen beweging met de spuitjes.

Contact

Heeft u vragen? Neem dan tussen 8.30 en 16.30u contact op met:

Trombosedienst Maastricht

Telefoon: 043- 387 78 00

Websites

- [Hartenvaatcentrum](https://hartenvaatcentrum.mumc.nl/) (<https://hartenvaatcentrum.mumc.nl/>).
- [MUMC+](https://www.mumc.nl/) (<https://www.mumc.nl/>).
- [Gezondidee](https://gezondidee.mumc.nl/) (<https://gezondidee.mumc.nl/>).

Laatst bijgewerkt op 12 december 2023. Bekijk de meest actuele versie van deze folder op: info.mumc.nl/pub-1940