

Consigli sull'attività fisica

- Cammina se possibile almeno 30 minuti al giorno.
- Non rimanere a lungo in piedi immobile.
- Non rimanere seduto sempre nella stessa posizione.
- Non rimanere con le gambe a penzoloni o accavallate.
- Durante i viaggi lunghi fermati più volte per una breve passeggiata. Se sei in aereo o in treno cammina, quando possibile (in cabina o nel vagone).
- Se sei immobilizzato, fai comunque della ginnastica a letto con l'aiuto di una persona competente.
- Bevi acqua: almeno 1,5 l al giorno, se non ti è stato indicato diversamente.
- Non esporti al sole.

Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!

Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi

- 0 Bagna le mani con l'acqua
- 1 applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 2 friziona le mani palmo contro palmo
- 3 il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 4 palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro
- 5 dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa
- 7 frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa
- 8 Risciacqua le mani con l'acqua
- 9 asciuga accuratamente con una salvietta monouso
- 10 usa la salvietta per chiudere il rubinetto
- 11 ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

WORLD ALLIANCE FOR PATIENT SAFETY

WHO acknowledges the Hospital Universitaire de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material. (ESDA 2016, WHO)

World Health Organization

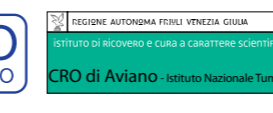
CONTATTI

Dipartimento Chirurgico Coordinatore Infermieristico

Sandra Menegoz
tel. 0434 659230

Dipartimento Chirurgico Infermieri

tel. 0434 659038
0434 659386



© Centro di Riferimento Oncologico di Aviano IRCCS - Istituto Nazionale Tumori
Resp. Scientifico collana *CROinforma*: Silvia Franceschi (Direttore Scientifico CRO)
Coordinamento editoriale e di redazione: Ivana Trucolo (Resp. Biblioteca CRO)
Revisione del testo: Emanuela Ferrarin (Biblioteca CRO, CIFAV), Chiara Cipolat Mis (Biblioteca CRO), Roberto Vettori (SOC Immunopatologia e Biomarcatori Oncologici, CRO)
Conforme ai requisiti di ETHIC per la valutazione della comprensibilità, trasparenza e appropriatezza
Grafica e impaginazione: Nancy Michilin (Direzione Scientifica - Biblioteca CRO)
Immagini: © CRO Aviano; © Shutterstock

Questo pieghevole è stato ristampato nel mese di marzo 2020.
Stampato su carta FSC MIX CREDIT presso Arti Grafiche CM Prata di Pordenone.



Istruzioni per L'AUTOSOMMINISTRAZIONE di EPARINA



Testi: Anna Biddau, Elena Brusadin, Natalja Kobilina, Antonio Presotto, Jenica Raicu, Elena Vidoni, Sonia Vialmin, infermiere e OSS, SOC Chirurgia Oncologica, CRO Aviano, Roberto Vettori, medico di patologia clinica, SOC Immunopatologia e Biomarcatori, CRO Aviano, Sandra Menegoz, infermiere coordinatore, SOC Chirurgia Oncologica, CRO Aviano

Gentile utente,

in questo opuscolo troverai le indicazioni per somministrarti l'EPARINA che ti ha prescritto il medico.

A che cosa serve l'Eparina?

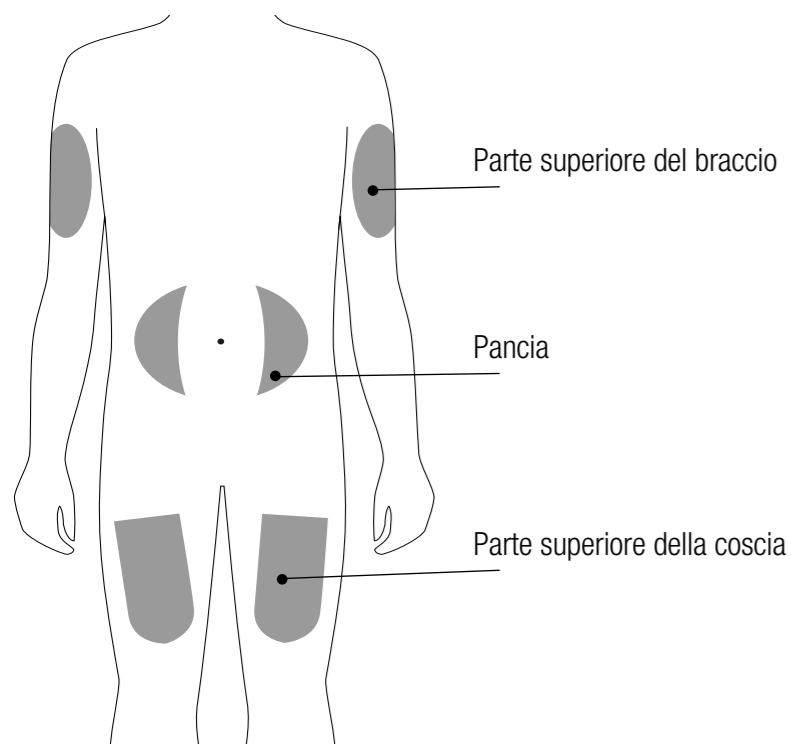
L'Eparina serve a:

- prevenire la trombosi venosa profonda (TVP),
- sostituire nel periodo pre e post operatorio i farmaci anticoagulanti che prendi per bocca,
- ridurre i rischi post-operatori.

Dove faccio l'iniezione?

Puoi fare l'iniezione sulla pancia (ai lati dell'ombelico) o sulla coscia o sulla parte superiore del braccio.

Fai l'iniezione lontano dai drenaggi e dalla ferita chirurgica.



Prima di fare l'iniezione

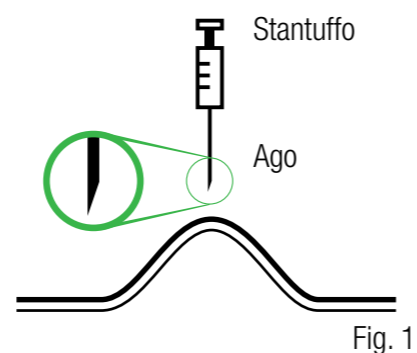
- Lavati bene le mani con acqua e sapone.
- Scegli dove fare l'iniezione.
- Disinfetta la zona dove farai l'iniezione con batuffolo e disinfettante.
- Passa il batuffolo un'unica volta sulla pelle, lascia asciugare e non toccare con le dita la pelle disinfettata.
- Non eliminare la bolla d'aria presente nella siringa.

Come devi fare l'iniezione

Puoi scegliere come fare l'iniezione:

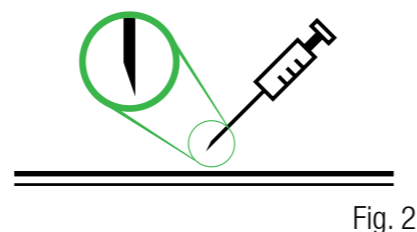
prima opzione: ago a 90°

Prendi la pelle tra il pollice e l'indice formando una piega di pelle che sporge e inserisci tutto l'ago a 90°, verticalmente (Fig. 1). Premi lentamente fino in fondo lo stantuffo poi estrai la siringa.



seconda opzione: ago a 45°

Distendi la pelle con il pollice e l'indice e inserisci l'ago a 45°. Il taglio dell'ago deve essere rivolto verso l'alto (Fig. 2). Premi lentamente fino in fondo lo stantuffo poi estrai la siringa.



Dopo l'iniezione

Tampona delicatamente la zona interessata con il batuffolo per almeno 5 secondi.

- NON MASSAGGIARE

Effetti

- Se noti una macchia bluastra/giallastra attorno al punto dell'iniezione non preoccuparti, è una situazione normale che si risolve entro pochi giorni.
- Se compare un arrossamento duro e dolente:
 - avverti il medico.
- Se si presentano:
 - dolore,
 - gonfiore,
 - arrossamento,
 - calore,
 - turgore delle vene superficiali,

contatta **subito** il tuo medico curante.

Siringhe usate

NON riposizionare il cappuccio dell'ago, per evitare di pungerti.

Metti le siringhe e gli aghi usati in un contenitore rigido e chiuso. Eviterai di pungerti o che altri si pungano.

Elimina questo contenitore nei rifiuti indifferenziati (secco non riciclabile).



ATTENZIONE!!!

- Segui le indicazioni che il medico ti ha dato per questa terapia ad esempio il numero di iniezioni e l'orario in cui farle.
- Non interrompere o modificare la terapia di tua iniziativa.
- Fai l'iniezione sempre alla stessa ora.
- Riferisci al personale sanitario che fai questa terapia quando devi fare visite, esami, interventi chirurgici o estrazioni dentali.

- Avverti sempre il tuo medico se prendi o intendi prendere altre medicine (anche da banco) o prodotti erboristici o integratori. Potrebbero modificare gli effetti dell'Eparina.

Cos'è la trombosi venosa profonda?

La trombosi venosa profonda (TVP) è la formazione di un **trombo** (coagulo) all'interno di una vena. Colpisce prevalentemente le vene più profonde delle gambe, ma può interessare anche altre parti del corpo.

I segni e i sintomi di una trombosi venosa profonda possono includere:

- dolore,
- gonfiore,
- arrossamento,
- calore,
- gonfiore delle vene superficiali.

Una complicanza della TVP può essere l'embolia polmonare.

L'embolia polmonare ostacola, in modo più o meno esteso, il flusso di sangue nei polmoni.

Come puoi prevenire il rischio di trombosi ed embolia?

Attenendoti alle indicazioni che ti sono state fornite alla dimissione:

- assumi i farmaci prescritti al dosaggio e all'orario prestabiliti,
- indossa le calze elastiche, se indicate.