

COMO INJETAR O CLEXANE®
(enoxaparina sódica)

EM CASA

Um guia do paciente



Este folheto foi produzido e financiado pela
Sanofi e destina-se a pacientes a quem tenha
sido receitado Clexane

SANOFI 

Índice

Introdução	3
Os seus recursos digitais	4
Porque é que eu preciso de CLEXANE?	5
Como posso saber se tenho uma TVP ou uma EP?	7
Como devo tomar o CLEXANE?	8
Como devo injetar o CLEXANE?	9
A fazer e a evitar	13
Coisas a que deve estar atento	15
Respostas às suas perguntas	17
Anote as suas injeções	19
Mais informações	24



Introdução

O seu enfermeiro ou médico já lhe mostrou como injetar o CLEXANE em si próprio – provavelmente enquanto estava no hospital. Pode igualmente ter visto um vídeo acerca da técnica de injeção.

Este folheto fornece instruções simples sobre como injetar o medicamento em casa. Deve mantê-lo na sua posse, uma vez que pode ser útil para o lembrar.

Pode igualmente anotar os pormenores das suas injeções no formulário especial existente neste folheto. Isto vai ajudá-lo a manter um registo das suas injeções.

As informações dadas neste guia não se destinam a substituir os conselhos do seu enfermeiro ou médico. Caso tenha quaisquer dúvidas, ou não se sinta seguro acerca da forma de injetar o CLEXANE, o seu enfermeiro ou médico poderá ajudá-lo.

Comunicação de efeitos secundários

Se tiver efeitos secundários, fale com o seu médico, farmacêutico ou enfermeiro. Isto inclui quaisquer efeitos secundários possíveis, não indicados na bula do medicamento fornecida na embalagem. Pode igualmente comunicar os efeitos secundários diretamente através do esquema Yellow Card yellowcard.mhra.gov.uk ou pesquisando MHRA Yellow Card na loja Google Play ou na App Store da Apple.

Ao comunicar os efeitos secundários, ajuda a fornecer mais informações sobre a segurança deste medicamento.

Os seus recursos digitais

No website VTEMatters, irá encontrar informações sobre a trombose e o CLEXANE.

www.vtematters.co.uk/patient



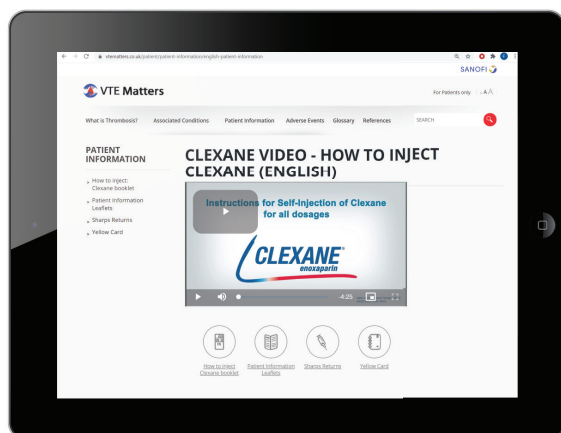
Pode ver um vídeo sobre como injetar CLEXANE a si próprio de forma segura.

Pode **transferir este folheto** do nosso website para que possa tê-lo à mão quando precisar.

Também pode encontrar informação sobre **devolução de objetos cortantes** na sua área.

Estes recursos estão disponíveis em 18 idiomas diferentes:

Inglês, Árabe, Bengali, Grego, Gujarati, Hindi, Lituano, Polaco, Português, Punjabi, Romeno, Russo, Chinês Simplificado, Chinês Tradicional, Somali, Espanhol, Urdu e Galês.



Porque é que eu preciso de CLEXANE?

O que é o CLEXANE?

O CLEXANE ajuda a reduzir o risco de coágulos de sangue e é um medicamento designado anticoagulante (coagulação é o termo médico dado à formação de coágulos no sangue). Em alguns casos, até pode ser usado para tratar pessoas que tiveram um coágulo de sangue.

Porque é que eu preciso de CLEXANE?

Os coágulos de sangue podem desenvolver-se nas grandes veias do corpo, normalmente nas pernas. O termo médico dado



a esta doença é trombose venosa profunda (por vezes designada pela sigla TVP). As TVP têm de ser tratadas porque podem causar problemas potencialmente graves.

Por vezes, um coágulo de sangue pode-se soltar e deslocar através da corrente sanguínea. Se um coágulo se alojar nos pulmões, pode causar dor no peito e dificuldade em respirar e, se for grave, pode mesmo causar a morte. O termo médico dado a este problema é embolia pulmonar (EP).

Quem está em risco de formar coágulos de sangue?

Existem imensos motivos pelos quais pode ter um risco mais elevado de formar coágulos de sangue.

Eis alguns dos mais frequentes:

- Idade – acima dos 40 anos, o risco aumenta com a idade**
- Tomar a pílula contraceptiva oral combinada**
- Tomar alguns tipos de terapêutica hormonal de substituição (THS)**
- Algumas doenças do coração**
- Obesidade**
- Se já teve uma TVP no passado**
- Cirurgias tais como a artroplastia do joelho e anca, ou cirurgia abdominal**
- Varizes**
- Ter cancro e respetivo tratamento**
- Estar grávida**
- Viagens de longa distância ou não poder movimentar-se muito**

Como posso saber se tenho uma TVP ou uma EP?

Sinais precoces de TVP (*trombose venosa profunda*)

Quando alguém tem uma trombose venosa profunda, pode notar algum dos seguintes sinais numa ou em ambas as pernas:

- ✓ **Dor ou sensibilidade na barriga da perna ou coxa**
- ✓ **Inchaço, vermelhidão ou alteração da cor da pele**
- ✓ **Sensação de calor na barriga da perna ou na perna**

Por vezes, não existem sinais óbvios e o paciente poderá não se aperceber de que tem uma TVP.

Sinais precoces de EP (*embolia pulmonar*)

É muito mais provável que sinta que algo está errado se tiver um coágulo de sangue nos pulmões (embolia pulmonar). Poderá notar um ou mais dos seguintes sinais:

- ✓ **Dor no peito**
- ✓ **Falta de ar**
- ✓ **Tosse (ou tossir sangue)**
- ✓ **Batimento cardíaco acelerado (ou pulsação rápida)**
- ✓ **Respiração rápida**
- ✓ **Cansaço**
- ✓ **Sentir-se febril**



Como devo tomar o CLEXANE?

O CLEXANE tem de ser tomado sob a forma de uma injeção. Deve aplicar a sua injeção todos os dias à mesma hora.

O seu enfermeiro ou médico irá dizer-lhe qual a duração do tratamento.



Existem várias doses diferentes de CLEXANE e, por isso, as suas seringas poderão ser ligeiramente diferentes das mostradas neste folheto.

Como devo injetar o CLEXANE?

O seu enfermeiro ou médico já lhe terá mostrado como se injetar a si próprio usando uma seringa de CLEXANE. É importante que saiba a técnica correta antes de se tentar injetar a si próprio. Se estiver inseguro, deve aconselhar-se junto do seu enfermeiro ou médico.

Existem várias doses diferentes de CLEXANE e, por isso, as suas seringas poderão ser ligeiramente diferentes das mostradas neste folheto.

**Lembre-se, está disponível um vídeo sobre
"Como injetar Clexane em casa" em
VTE Matters – www.vtematters.co.uk/patient**

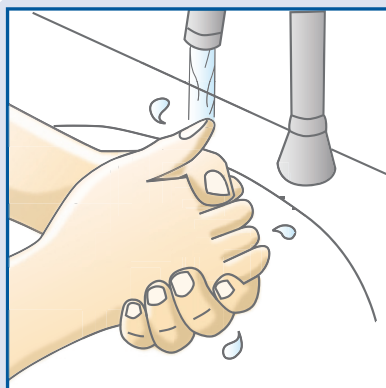


Instruções passo a passo para a injeção de CLEXANE

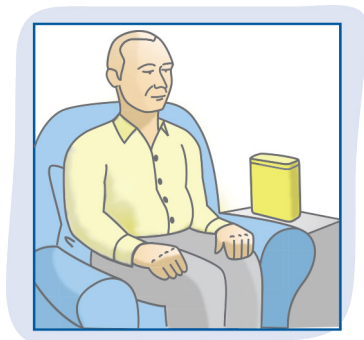
Nota: se estas instruções forem diferentes das fornecidas pelo seu enfermeiro ou médico, siga as indicações dadas por esses profissionais.

1 **Em primeiro lugar, lave as mãos com água e sabão.**

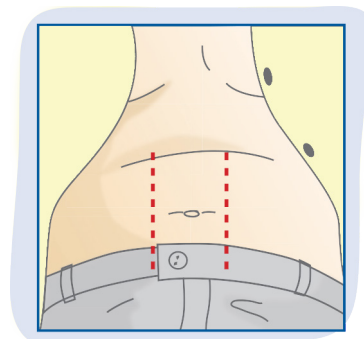
Em seguida, seque-as muito bem.



2 **Sente-se ou deite-se numa posição confortável** de forma a que consiga ver a zona do seu abdómen onde vai injetar o medicamento. A utilização de coxins e almofadas poderá ajudar a manter a posição, quer na cama, quer numa poltrona. Certifique-se de que o seu recipiente de segurança especial (por vezes, designado contentor de corto-perfurantes) está ao seu alcance.

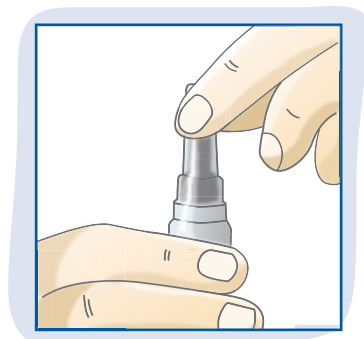


3 **Escolha uma zona do lado direito ou esquerdo do abdómen afastada**, pelo menos, cinco centímetros do umbigo – para os lados – conforme ilustrado pelas linhas tracejadas.

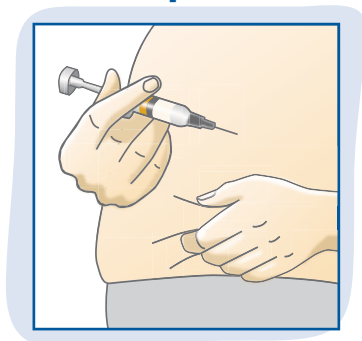


4 **Retire com cuidado a tampa protetora da extremidade da seringa, prestando atenção para não dobrar a agulha.**

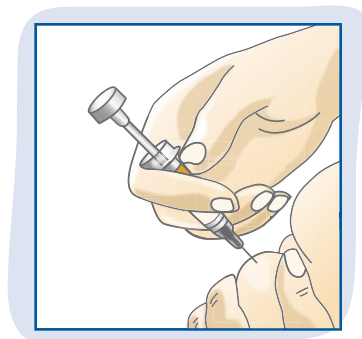
Deite a tampa da agulha no recipiente de segurança especial, pois não vai voltar a precisar dela.



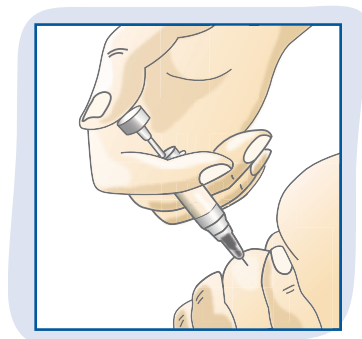
-
- 5** **Segure na seringa como se fosse um lápis na mão, que normalmente usa para escrever.** Com o polegar e o indicador da outra mão, faça uma prega na pele na zona onde vai injetar.



- 6** **Introduza totalmente a agulha na prega de pele, continuando a segurar com firmeza a prega de pele entre o polegar e o indicador.** Certifique-se de que mantém a agulha na vertical e a fazer um ângulo reto com o seu corpo.

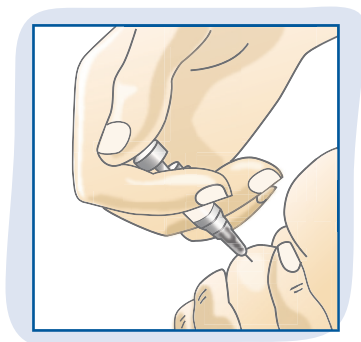


- 7** **Empurre o êmbolo para baixo suavemente, mas com firmeza, até este parar e a seringa estar vazia.**



8 A injeção está concluída e pode retirar a agulha com suavidade, tendo o cuidado de a manter direita. Uma manga protetora irá envolver a agulha automaticamente. Pode soltar a prega de pele.

Nota: o sistema de segurança que permite a libertação da manga protetora só pode ser ativado quando a seringa tiver sido esvaziada, pressionando o êmbolo até ao fim.



9 Mantendo a agulha a apontar para baixo e afastada de si, deite a seringa usada diretamente no recipiente de segurança.

O seu enfermeiro ou médico irá dizer-lhe o que fazer quando o recipiente de segurança estiver cheio. **É importante que não deite este recipiente fora juntamente com o lixo doméstico.**



A fazer e a evitar

Certifique-se de que continua a segurar na prega de pele do abdómen até ter terminado a injeção. Isto ajuda a garantir que o medicamento é injetado no tecido adiposo e não no músculo, onde poderia causar equimoses (nódoas negras).

Vá alternando de lado para injetar – no direito num dia, no esquerdo no seguinte.

Coloque sempre as seringas usadas no recipiente de segurança quando aplica uma injeção – **nunca deixe uma seringa usada espalhada pela casa.**

Siga as indicações do seu enfermeiro ou médico quando aplicar as injeções.

Aplique a injeção todos os dias à mesma hora.

Esteja atento a sinais invulgares de hemorragia – consulte a página 17.

Tenha cuidado ao barbear-se ou quando usar facas e outros objetos afiados, pois pode sangrar com mais facilidade do que é habitual.

Informe o seu enfermeiro ou médico acerca de todos os medicamentos que esteja a tomar, incluindo medicamentos comprados na farmácia e suplementos à base de plantas. Alguns medicamentos podem, por vezes, afetar o modo de ação do CLEXANE.



A fazer e a evitar

Não deixe a seringa em nenhum lado nem toque na agulha com nada antes de injetar – isto vai contribuir para a manter estéril e reduzir o risco de infeção.

Não torça a tampa da agulha, pois pode dobrar a agulha.

Não injete numa zona da pele com equimoses ou cicatrizes, nem onde a roupa possa roçar.

Não friccione a pele após ter aplicado a injeção, pois pode fazer equimoses.

Não deixe ninguém usar as suas seringas.

Não coloque o CLEXANE no frigorífico ou no congelador – mantenha-o à temperatura ambiente.

Não tome nenhum dos seguintes medicamentos enquanto estiver a usar o CLEXANE, salvo indicação em contrário do seu enfermeiro ou médico:

- aspirina ou algo que contenha aspirina
- analgésicos designados anti-inflamatórios não esteroides (tais como o ibuprofeno)

Tenha em atenção que os remédios para a constipação e tosse podem conter estes medicamentos na sua composição.

Todos estes medicamentos podem aumentar as suas probabilidades de sangrar.

Não use o CLEXANE se for hipersensível (alérgico) à enoxaparina sódica ou à heparina.

Coisas a que deve estar atento

Como todos os medicamentos, CLEXANE pode causar efeitos secundários em algumas pessoas. Os efeitos secundários mais frequentes são que pode ficar mais suscetível do que o habitual a fazer equimoses ou a sangrar.



Pode também notar uma irritação ligeira ou outras reações na pele do abdómen, onde tem aplicado as injeções. Estas reações podem incluir vermelhidão, dor, pequenas formações duras (chamados nódulos) ou hemorragia sob a pele (por vezes chamada hematoma).

Estes efeitos podem ser causados pela injeção, mas se ocorrerem algum tempo após uma injeção podem ser um sinal de infeção.

Se notar vermelhidão, inchaço, sensação de calor, descoloração ou exsudação na pele perto do local de uma injeção anterior, deve contactar o seu enfermeiro ou médico imediatamente.

Se notar algum dos seguintes efeitos, contacte o seu enfermeiro ou médico imediatamente:

- **Hemorragia** de uma ferida cirúrgica
- **Qualquer outra hemorragia** – por exemplo, da pele onde injetou, hemorragia nasal, sangue na urina (rosa ou castanha escura) ou se tossir ou vomitar sangue
- **Equimoses invulgares** não causadas por uma pancada ou outro motivo óbvio

Também deve informar o seu enfermeiro ou médico:

- Em caso de **queda grave ou lesão na cabeça**
- Se **engravidar** ou estiver a planear engravidar
- Se notar quaisquer outros **sintomas invulgares**

Respostas às suas perguntas

Posso injetar noutro lugar que não o abdómen?

Deve aconselhar-se junto do seu enfermeiro ou médico.

O que devo fazer com as minhas seringas usadas?

Coloque as seringas usadas – com a ponta da agulha a apontar para baixo – no recipiente de segurança ou contentor de corte-perfurantes que lhe foi fornecido.

Mantenha sempre o recipiente fora do alcance das crianças.

Quando estiver cheio, pergunte ao seu enfermeiro ou médico o que deve fazer. **Nunca as deite fora junto com o lixo doméstico.**

Onde devo conservar as seringas de CLEXANE?

As seringas por usar devem ser conservadas num local seguro, fora do alcance das crianças. Conserve-as à temperatura ambiente (aproximadamente 22 °C), ao abrigo da luz e da humidade.

O que devo fazer se houver uma bolha de ar na seringa?

As seringas de CLEXANE devem ter uma bolha de ar. Isto é normal e não precisa de fazer nada para remover a bolha de ar antes de injetar.

O que devo fazer se achar que injetei demasiado CLEXANE?

Deve aconselhar-se junto do seu enfermeiro ou médico.



O que devo fazer se me esquecer de aplicar uma injeção?

Deve aconselhar-se junto do seu enfermeiro ou médico.

Onde posso obter mais informações acerca do CLEXANE?

Deve aconselhar-se junto do seu enfermeiro ou médico. Em alternativa, poderá consultar www.vtematters.co.uk/patient para mais informações sobre a trombose e o CLEXANE.

www.vtematters.co.uk/patient



Como posso saber se tomei ou não a minha injeção?

Pode encontrar uma tabela de controlo no verso deste folheto. Poderá ser útil anotar nesta tabela quando aplicou cada injeção. Isto vai ajudá-lo a manter um registo, de forma a tomar a dose correta do seu medicamento.



Anote as suas injeções

	<i>Dia/Data</i>	<i>Hora</i>	<i>Local da injeção</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Anote as suas injeções

	<i>Dia/Data</i>	<i>Hora</i>	<i>Local da injeção</i>
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

Anote as suas injeções

	<i>Dia/Data</i>	<i>Hora</i>	<i>Local da injeção</i>
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			

Anote as suas injeções

	<i>Dia/Data</i>	<i>Hora</i>	<i>Local da injeção</i>
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			



As informações dadas neste guia não se destinam a substituir os conselhos do seu enfermeiro ou médico.

Caso tenha dúvidas ou não se sinta seguro acerca da forma de injetar CLEXANE[®], o seu enfermeiro ou médico poderão ajudá-lo.



Sanofi, 410 Thames Valley Park Drive, Reading,
Berkshire, RG6 1PT, UK

CLEXANE[®] é fornecido pela sanofi