

- Être attentif. Ve à ses réactions post-injection pour privilégier le moment de la journée qui convient le mieux (en veillant à ne pas être à jeun pour éviter les malaises).

- Veiller à bien s'hydrater avant l'injection.

- Réchauffer l'ampoule ou la fiole quelques secondes (dans les mains ou sous l'eau chaude) permet de fluidifier le produit, ce qui rend l'injection plus facile et moins douloureuse.

- Il est recommandé de changer de site d'injection régulièrement (par exemple, de changer de quart de ventre à chaque injection, en tournant).

- S'installer dans une position confortable et qui facilite l'accès à la zone d'injection. Le ventre et la cuisse sont les deux zones les plus accessibles pour une auto-injection sous-cutanée.

- Avant l'injection, ne pas hésiter à prendre quelques respirations profondes pour être bien détendu.e et relâcher la zone concernée par l'injection.

- Changer d'aiguille en cas de contact entre l'aiguille d'injection (orange) et vos doigts ou toute autre surface non stérile/aseptisée.

- Piquer d'un coup, d'un geste rapide est généralement moins douloureux. Il est aussi possible d'enfoncer l'aiguille très lentement. Le plus important est de ne pas arrêter son geste pour éviter une sensation de douleur.

Conseils pour l'injection :

A savoir :

Il est recommandé de ne pas consommer d'alcool ou de tabac avant l'injection, et si possible d'être sobre pour vous injecter.

L'injection sous-cutanée est adaptée pour l'injection de petits volumes de produit.

Elle présente des risques de réaction allergique au produit injecté, d'infection ou d'abcès. Après l'injection, prêter attention aux signes inhabituels : si une douleur persistante, une rougeur ou de la chaleur, ou encore un écoulement de pus apparaissent au niveau du site d'injection dans les jours suivant l'injection, ne pas hésiter à consulter un.e médecin.

Contacts :

ANCRES (Adelphes Non-Cisgenres : Rencontre, Entraide et Soutien) : par mail à l'adresse contact.ancres@gmail.com, ou par message sur nos réseaux : Facebook / Instagram @ancresasso

Pour toute question d'ordre médical : demander Kevin Oosterlinck, infirmier diplômé d'Etat référent, en appelant le Cabinet de Cursol (09 86 40 95 72)

En cas d'urgence vitale contacter le 15 ou le 112 (numéro européen) ; ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes.

- Si besoin, se faire accompagner par quelqu'un.e prêt.e à prendre le relais.

- Assurez vous de vous sentir bien et en sécurité pour réaliser votre injection.

- Ne jamais partager un kit, même si l'on en a qu'un et/ou que l'on connaît bien la personne.

- En cas de faiblesse ou début de malaise vagal (sueur, jambes en coton, vision qui s'obscurcit, perte de connaissance...), s'allonger en surélevant les jambes et éventuellement boire ou manger sucré.

- Si besoin, l'association ANCRES propose des ateliers d'initiation à l'auto-injection animés par un infirmier référent, afin d'apprendre les bons gestes pour réaliser ses injections en toute sécurité.

Conseils généraux :

1 pansement

2 cotons

2 tampons alcoolisés

(confort de chacun.e)

en fonction du site d'injection, de la morphologie et du confort de chacun.e)

2 aiguilles d'injection (orange courte ou longue, au choix fonction du contenant du produit utilisé : fiole ou ampoule)

2 aiguilles de prélèvement (noire ou rose, au choix en fonction de 1 ml

Contenu du kit :

Kit auto-injection (SC)



Ce kit à usage unique contient le matériel nécessaire à la réalisation d'une injection sous-cutanée (SC). Il a été conçu par et pour les personnes trans et non-binaires suivant un traitement hormonal de substitution (THS) par injection sous-cutanée.

Il s'inscrit dans une visée de réduction des risques (de transmission notamment), pour que les personnes souhaitant s'auto-administrer leurs traitements hormonaux puissent le faire dans les meilleures conditions possibles.

De manière générale, il est conseillé de réaliser des bilans hormonaux auprès d'un.e endocrinologue, gynécologue ou médecin généraliste compétent.e avant de commencer tout traitement, afin d'adapter au mieux le dosage en fonction de votre santé, et vérifier la présence d'éventuelles contre-indications médicales ou nécessitant des ajustements spécifiques.

Ce kit vous est proposé par l'association ANCRES.



1 Préparation du matériel et de l'espace de travail :

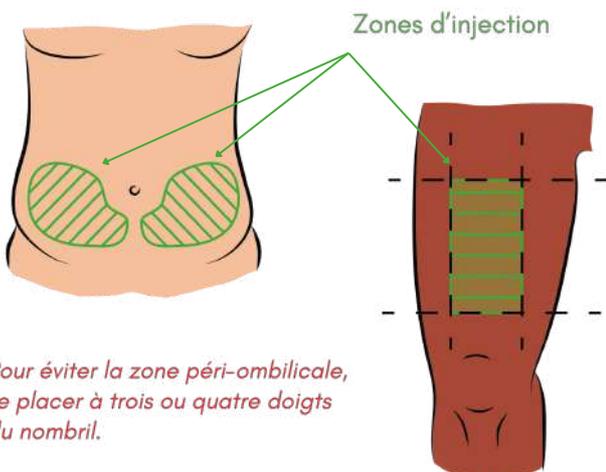
- Commencer par se laver les mains (solution hydro-alcoolique ou savon). Nettoyer l'espace de travail à l'aide d'une lingette désinfectante ou d'un produit aseptisant.

Vérifier que chaque élément est stérile et ne pas utiliser une aiguille ou une seringue déjà ouverte.

- Pré-ouvrir aiguilles et seringue en les laissant dans l'emballage.
- Monter l'aiguille de prélèvement (noire pour une fiole réutilisable, rose pour une ampoule à usage unique) sur la seringue, sans en retirer le capuchon.
- Prendre l'ampoule ou la fiole et veiller à ce que le produit ne présente rien d'inhabituel (impuretés, changement d'aspect ou de couleur du produit... si c'est le cas, il vaut mieux ne pas utiliser le produit).
- Prélever le produit dans la fiole ou dans l'ampoule (**voir annexe** sur les différentes manières de prélever en fonction du contenant)
- Remettre le capuchon ou jeter directement l'aiguille de prélèvement et la remplacer par l'aiguille orange (elle-même laissée dans son capuchon : elle ne doit rien toucher d'autre que la zone à piquer).
- Chasser l'air de la seringue (bulles) en la tapotant, aiguille tournée vers le haut, et pousser le piston jusqu'à voir une goutte de produit sortir de l'aiguille.

2 Préparation du site d'injection :

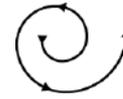
- Repérer la zone à piquer : dans le ventre en évitant la zone péri-ombilicale (5 cm autour du nombril) ou la cuisse (à l'avant ou sur le côté) est souvent le plus pratique pour l'auto-injection. *Il est aussi possible de piquer dans le haut de la fesse (quart supéro-externe) ou dans le haut du bras.*
- Ne pas piquer dans une zone où la peau présente une plaie, un œdème, une infection, une cicatrice, une tache de naissance, une proéminence osseuse, (ou un tatouage)



Pour éviter la zone péri-ombilicale, se placer à trois ou quatre doigts du nombril.



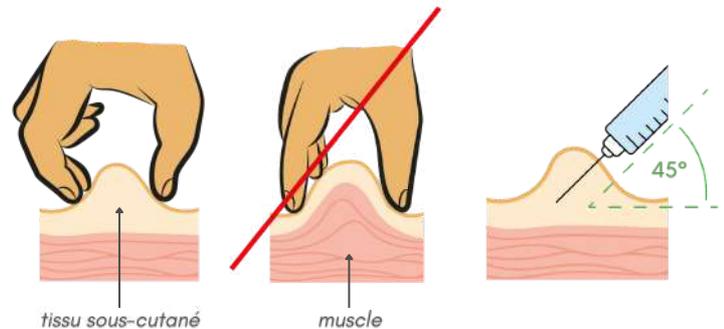
- Désinfecter la zone avec un tampon alcoolisé, en faisant une spirale allant de l'intérieur vers l'extérieur.



- Laisser sécher la zone quelques secondes, afin que le désinfectant ne pénètre pas dans la peau lors de l'injection.

3 Réaliser l'injection :

- Décapuchonner l'aiguille.
- Pincer la peau pour former un "pli cutané" (ne relâcher le pli qu'une fois l'injection effectuée et l'aiguille retirée)
- Positionner l'aiguille à 45° par rapport à la peau, piquer entre le pouce et l'index, avec le biseau de l'aiguille vers le haut. *Il n'est pas forcément nécessaire d'enfoncer l'aiguille en entier, l'enfoncer jusqu'aux 2/3 peut être suffisant.*



- Injecter la totalité du contenu de la seringue et ne pas hésiter à ralentir le rythme d'injection en cas de douleur.
- Attendre quelques secondes (5 à 10 secondes) avant de retirer l'aiguille afin que le produit pénètre bien.

4 Terminer l'injection et élimination des déchets :

- Retirer l'aiguille et relâcher le pli cutané en même temps, puis appuyer un coton quelques secondes sur la zone d'injection (pour faciliter la coagulation). Si une petite goutte de sang apparaît, mettre un pansement.

- Ne pas masser la zone d'injection après afin de ne pas altérer la bonne diffusion du produit. Si la zone est douloureuse, mettre du froid ou de la glace.

Attention : Ne jamais repiquer avec une aiguille ayant déjà été utilisée.

- Jeter l'ampoule et les aiguilles usagées dans un collecteur d'aiguilles/objets tranchants (boîte jaune DASRI, disponible gratuitement en pharmacie ou auprès de l'association ANCREs).

Une fois la boîte pleine, la fermer définitivement et la ramener dans une pharmacie qui vous l'échangera gratuitement contre une neuve.