

## **נספח: הנחיות להזרקה עצמית**

(לשון הפנייה הינה בגוף זכר, אך מיועדת לנשים וגברים כאחד).

הרופא רשם עבורך בטאפרון לטיפול במחלתך – טרשת נפוצה. על מנת להסתגל לתרופה בצורה הטובה ביותר, מומלץ בדרך כלל להתחיל במינון נמוך של בטאפרון ולהעלות אותו בהדרגה עד למינון המלא (ראה סעיף 3 "כיצד תשתמש בתרופה" בעלון לצרכן).

ההנחיות והאיורים שלהלן נועדו להסביר כיצד להכין בטאפרון להזרקה וכיצד לבצע הזרקה בעצמך. אנא קרא את ההנחיות בתשומת לב רבה וישם אותן שלב אחר שלב. הרופא שלך יפנה אותך לאחות מדריכה של בטאפרון אשר תדריך ותסייע לך ללמוד את התהליך והטכניקה של הזרקה עצמית. אל תנסה הזרקה עצמית עד אשר תהיה בטוח שאתה מבין את ההנחיות להכנת התמיסה להזרקה ולביצוע הזרקה בעצמך.

### **חלק I: הוראות צעד אחר צעד**

ההוראות כוללות את הצעדים העיקריים הבאים:

- א. מידע כללי
- ב. הכנות לקראת ההזרקה
- ג. תהליך הכנת התמיסה להזרקה, שלב אחר שלב
- ד. הכנת המזרק
- ה. ביצוע ההזרקה
- ו. סקירה מהירה של כל התהליך

#### **א. מידע כללי**

##### **• התחל בצורה טובה !**

בתוך מספר שבועות תגלה כי הטיפול הופך לחלק טבעי מהשגרה שלך. כאשר אתה מתחיל, העצות הבאות עשויות להועיל לך:

- קבע אזור אחסון קבוע במיקום נוח, הרחק מטווח ראייתם והישג ידם של ילדים כך שתמיד יהיה לך קל למצוא את אריזת הבטאפרון שלך ואת האביזרים הנוספים. לפרטים על תנאי האחסון ראה בעלון לצרכן סעיף 5 "איך לאחסן את התרופה".
- השתדל להזריק באותו הזמן בכל יום בו עלך לטול בטאפרון. כך יהיה לך קל יותר לזכור וקל יותר לשריין פסק זמן בו לא יהיו לך הפרעות.
- הכן כל מנה רק כאשר אתה מוכן להזרקה. לאחר תהליך הערבוב, יש לבצע הזרקה באופן מיידי (במקרה ולא משתמשים מיד בבטאפרון ראה בעלון לצרכן סעיף 5 "איך לאחסן את התרופה").

##### **• עצות חשובות שרצוי לזכור**

- היה עקבי – השתמש בבטאפרון כפי שמתואר בעלון לצרכן בסעיף 3 "כיצד תשתמש בתרופה". תמיד חזור ובדוק את המינון שלך.
- שמור את המזרקים שלך ואת מכלי האשפה, המיועדים למזרקים ומחטים, הרחק מטווח ראייתם והישג ידם של ילדים; במידת האפשר נעל אביזרים אלו.
- לעולם אל תעשה שימוש חוזר במזרקים או במחטים.
- בצע תמיד את התהליך באופן סטרילי כפי שמתואר בהמשך.
- השלך תמיד מזרקים משומשים למכל אשפה המיועד לכך.

#### **ב. הכנות לקראת ההזרקה**

##### **• בחירת מקום ההזרקה**

לפני הכנת הזריקה שלך, החלט היכן אתה עומד להזריק. יש להזריק בטאפרון לתוך שכבת השומן בין העור לבין השריר (זאת אומרת, הזרקה תת עורית, בערך 8 עד 12 מילימטר מתחת לעור).

המיקום הטוב ביותר להזרקה הוא במקום בו העור משוחרר ורך, רחוק ממפרקים, עצבים או עצמות, לדוגמה הבטן, הזרוע, הירך או העכוז.

**חשוב מאוד:** אל תזריק באזורים בהם מרגישים גושים, נקודות קשות, גבשושיות, כאב או שיש שינוי בצבע, שקעים, גלד או פצע פתוח. דווח להופא או לאחות המדריכה של בטאפרון על מצבים כאלו או על מצבים חריגים אחרים באם ישנם.

יש לעשות סבב ולהחליף את מקום ההזרקה בכל הזרקה. אם קשה לך להגיע לאזורים מסוימים, ניתן להיעזר בבן משפחה או ידיד, כדי להזריק במקומות אלו. עקוב אחר תכנית סבב ההזרקות המתוארת בחלק האחרון של הנחיות אלה (ראה חלק II "סבב מקומות הזרקה"), כך תגיע בחזרה למקום ההזרקה הראשון שלך כעבור 8 הזרקות (16 ימים). סבב כזה יאפשר לכל מקום הזרקה להתאושש לחלוטין לפני קבלת זריקה נוספת.

להסבר על בחירת מקום ההזרקה, ראה "תכנית סבב הזרקות" בחלק II של נספח זה. כמו כן, להסבר על מעקב אחר מקומות ההזרקה ותאריכים, ראה "דוגמא לתרשים מעקב הזרקות" בחלק III של נספח זה.

#### • בדיקת תכולת האריזה

כל אריזה בודדת של בטאפרון מכילה:

- 1 בקבוקון בטאפרון (מכיל אבקה להכנת תמיסה להזרקה).
  - 1 מזרק מוכן לשימוש המכיל ממס עבור בטאפרון ( Sodium Chloride solution 5.4 mg/ml ) [0.54% w/v].
  - 1 מתאם לבקבוקון עם מחט.
  - 2 מגבוני אלכוהול לניקוי העור והבקבוקון.
- בנוסף תזדקק למכל אשפה המיועד למזרקים ומחטים משומשים (ניתן להשיג אצל האחות המדריכה).  
לחיתוי העור יש להשתמש בחומר מחטא מתאים.

ג. תהליך הכנת התמיסה להזרקה, שלב אחר שלב



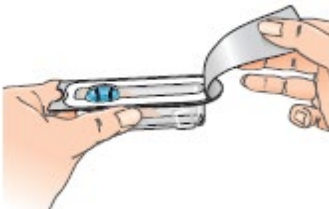
1- לפני שאתה מתחיל בתהליך רחץ ידיך היטב במים ובסבון.



2 – פתח את בקבוקון בטאפרון והנח אותו על השולחן. עדיף להשתמש באגודל ולא בציפורן כיוון שהיא עלולה להישבר.



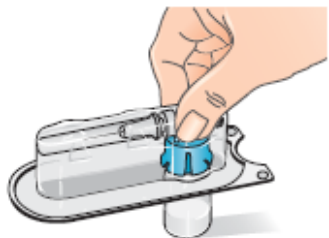
3 – נקה את ראש הבקבוקון עם מגבון אלכוהול, העבר את המגבון רק בכיוון אחד והשאר אותו על ראש הבקבוקון.



4 – פתח את אריזת המתאם לבקבוקון, אבל השאר אותו בתוך האריזה.

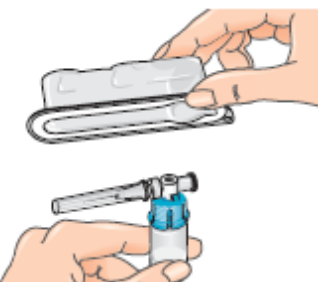
**בשלב זה אל תוציא את המתאם לבקבוקון מתוך האריזה שלו.**

ודא שאינך נוגע במתאם לבקבוקון על מנת לשמור אותו סטרילי.



5 – לפני הצמדת המתאם הסר את מגבון האלכוהול מראש הבקבוקון והנח את הבקבוקון על משטח ישר.

6 – החזק את אריזת המתאם בצידה החיצוני והנח אותה על ראש הבקבוקון. לחץ ביציבות כלפי מטה עד שתרגיש שהמתאם נכנס למקומו בנקישה.



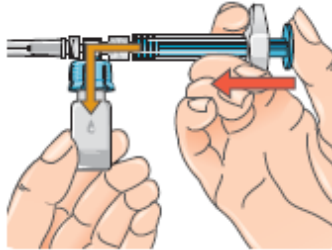
7 – הסר את אריזת המתאם, תוך אחיזה בשולי האריזה. עכשיו אתה מוכן להצמיד את המזרק שמכיל את הממס, למתאם הבקבוקון.



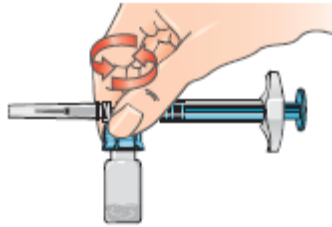
8 – אחוז במזרק. היה בטוח שהפקק הכתום מוצמד ביציבות למזרק. הסר את הפקק הכתום, על ידי תנועת סיבוב ומשיכה. השלך את הפקק.



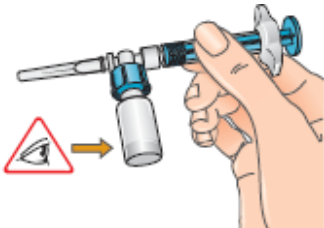
9 – חבר את המזרק לפתח הנמצא בצידו של המתאם לבקבוקון על ידי הכנסת קצה המזרק והידוקו בזהירות בתנועת "דחיפה וסיבוב" בכיוון השעון (ראה חץ). בזאת השלמת את הרכבת מערך המזרק.



10 - החזק את מערך המזרק בתחתית הבקבוקון. דחף באיטיות את בוכנת המזרק פנימה עד הסוף בכדי להעביר את הממס כולו לתוך הבקבוקון. ברגע שתשחרר את הבוכנה, היא עשויה לחזור אחורה למקומה הראשוני.

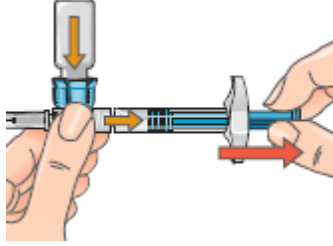


11 – כשמעריך המזרק עדיין מוצמד, סובב את הבקבוקון בעדינות על מנת להמיס לחלוטין את אבקת הבטאפרון. אל תנער את הבקבוקון.



12 – בחן את התמיסה בתשומת לב. היא צריכה להיראות צלולה ללא חלקיקים. אם צבעה של התמיסה עכור או מכיל חלקיקים, השלך אותה והתחל מחדש עם אריזה בודדת חדשה. אם יש קצף, דבר העשוי להתרחש כאשר מנערים את הבקבוקון או מערבלים את הבקבוקון יותר מדי, יש להניח את הבקבוקון בל להניעו לזמן מה עד שהקצף יורד.

## ד. הכנת המזרק



13- אם הבוכנה חזרה למקומה הראשוני, דחף אותה שוב והחזק אותה במקומה. להכנת המזרק סובב את המעריך כך שהבקבוקון יהיה למעלה וצד המכסה פונה כלפי מטה. כך תאפשר לתמיסה לזרום כלפי מטה לתוך המזרק.  
**החזק את המזרק מאוזן.**

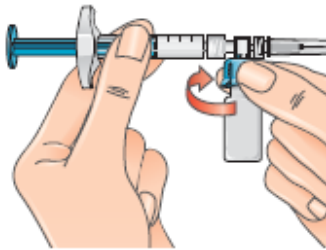
משוך לאט את הבוכנה חזרה על מנת לשאוב את כל התמיסה מהבקבוקון לתוך המזרק.



14 - סובב את מעריך המזרק כך שהמחט תפנה כלפי מעלה. דבר זה גורם לכל בועות האוויר לעלות כלפי החלק העליון של התמיסה.

15 - סלק את כל בועות האוויר על ידי נקישות עדינות עם האצבע על המזרק ודחיפה של הבוכנה עד לסימון של 1 מ"ל, או עד לנפח שנרשם לך על ידי הרופא.

אם יותר מדי תמיסה נכנסה לבקבוקון יחד עם בועות האוויר, חזור למצב המאוזן (ראה איור 13) ומשוך מעט את הבוכנה כדי לשאוב שוב את התמיסה מהבקבוקון לתוך המזרק.



16- בשלב הבא, אחוז בחלק הכחול של מתאם הבקבוקון המוצמד אל הבקבוקון ונתק אותו מהמזרק על ידי סיבוב ואז משיכה כלפי מטה הרחק מהמזרק.

**במהלך הפירוק אחוז רק את החלק הכחול של מתאם הפלסטיק. שמור על המזרק במצב מאוזן ואת הבקבוקון בחלקו התחתון של המזרק.**



הסרת הבקבוקון והמתאם מהמזרק מבטיחה שהתמיסה תזרום דרך המחט בזמן ההזרקה.

17 - השלך את הבקבוקון ואת שארית התמיסה שלא בשימוש למכל אשפה המיועד לכך.

18 – אתה מוכן עכשיו להזריק.

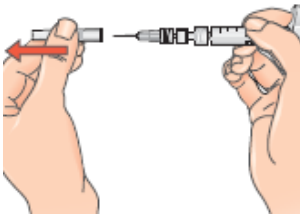
אם, מסיבה כלשהי, אינך יכול להזריק מיד את בטאפרון, ניתן לשמור את התמיסה המוכנה במזרק במקרר עד 3 שעות לפני השימוש. אין להקפיא את התמיסה, ואין להמתין יותר מ- 3 שעות עד שמזריקים אותה. במקרה וחלפו יותר מ- 3 שעות, יש להשליכה ולהכין זריקה חדשה. כאשר אתה משתמש בתמיסה, רצוי לחמם אותה מעט בעזרת הידיים לפני ההזרקה על מנת למנוע כאב.

## ה. ביצוע ההזרקה

1 - בחר מקום להזרקה (ראה בהתחלה של נספח זה ותרשימים בסוף הנספח) וציין זאת ברישומים שלך.



2 - השתמש במגבון אלכוהול לנקות את העור במקום ההזרקה. הנח לעור להתייבש באוויר. השלך את המגבון. לחיטוי העור יש להשתמש בחומר מחטא מתאים.



3 – הסר את מכסה המחט על ידי משיכה. אל תסובב אותו.



4 – בעדינות לחץ את העור כלפי מעלה סביב האזור המחוטא (כדי להרימו מעט).

5 – החזק את המזרק כמו עפרון והכנס את המחט ישר אל תוך העור בזווית של 90 מעלות בתנועה מהירה ויציבה. לדיעתך: ניתן להזריק בטאפרון גם בעזרת מכשיר הזרקה אוטומטי.

6 – הזרק את התרופה בלחיצה רציפה ואיטית (דחף את הבוכנה כל הדרך עד להתרוקנות המזרק).

7 – השלך את המזרק למכל אשפה המיועד לכך.

## ו. סקירה מהירה של כל התהליך

- הוצא את תכולתה של אריזה בודדת אחת
- הצמד את המתאם לבקבוקון אל הבקבוקון
- חבר את המזרק למתאם לבקבוקון
- דחוף את בוכנת המזרק כדי להעביר את כל הממס לבקבוקון
- סובב את מערך המזרק ושאב את כמות התמיסה שנרשמה לך
- הסר את הבקבוקון מהמזרק – אתה מוכן עכשיו להזריק.

**שים לב:** ההזרקה צריכה להתבצע מיד לאחר השלמת הכנת התמיסה להזרקה (במקרה וההזרקה מתעכבת, שמור את התמיסה במקרר ובצע את ההזרקה בתוך 3 שעות). אל תקפיא.

## חלק ו': סבב מקומות הזרקה

חיוני לבחור מקום הזרקה חדש עבור כל הזרקה כדי לאפשר לאזור זמן החלמה ולמנוע זיהומים. עצה בדבר איזה אזורים לבחור מופיעה בחלק הראשון של נספח זה. כדאי שתחליט היכן להזריק לפני שאתה מכין את המזרק. התכנית המופיעה בתרשים תסייע לך לשנות מיקומים בצורה נאותה. לדוגמא, אם אתה מבצע את ההזרקה הראשונה בצד ימין של הבטן, בחר את צד שמאל להזרקה השנייה. להזרקה השלישית עבור לירך ימין וכן הלאה בהתאם לתרשים עד אשר השתמשת ברוב

האזורים המתאימים להזרקה. ערוך רישום היכן ומתי הזרקת לעצמך. דרך אחת לעשות זאת היא לסמן את מקום ההזרקה בתרשים מעקב ההזרקות המצורף.

על ידי יישום התכנית תחזור לאזור ההזרקה הראשון (זאת אומרת, לצד ימין של הבטן) כעבור 8 הזרקות (16 ימים). תהליך זה נקרא סבב הזרקות. בתוכנית הדוגמא כל אזור מחולק שוב ל- 6 מקומות הזרקה (כך שבסך הכול יש 48 מקומות הזרקה), חלק ימני ושמאלי: עליון, אמצעי, ותחתון בכל אזור. אם אתה חוזר לאזור אחרי סבב הזרקות אחד, בחר במקום ההזרקה המרוחק ביותר באזור זה. אם אזור מסוים הופך כאוב פנה לרופא או לאחות המדריכה שלך, בנוגע לבחירת מקום הזרקה אחר.

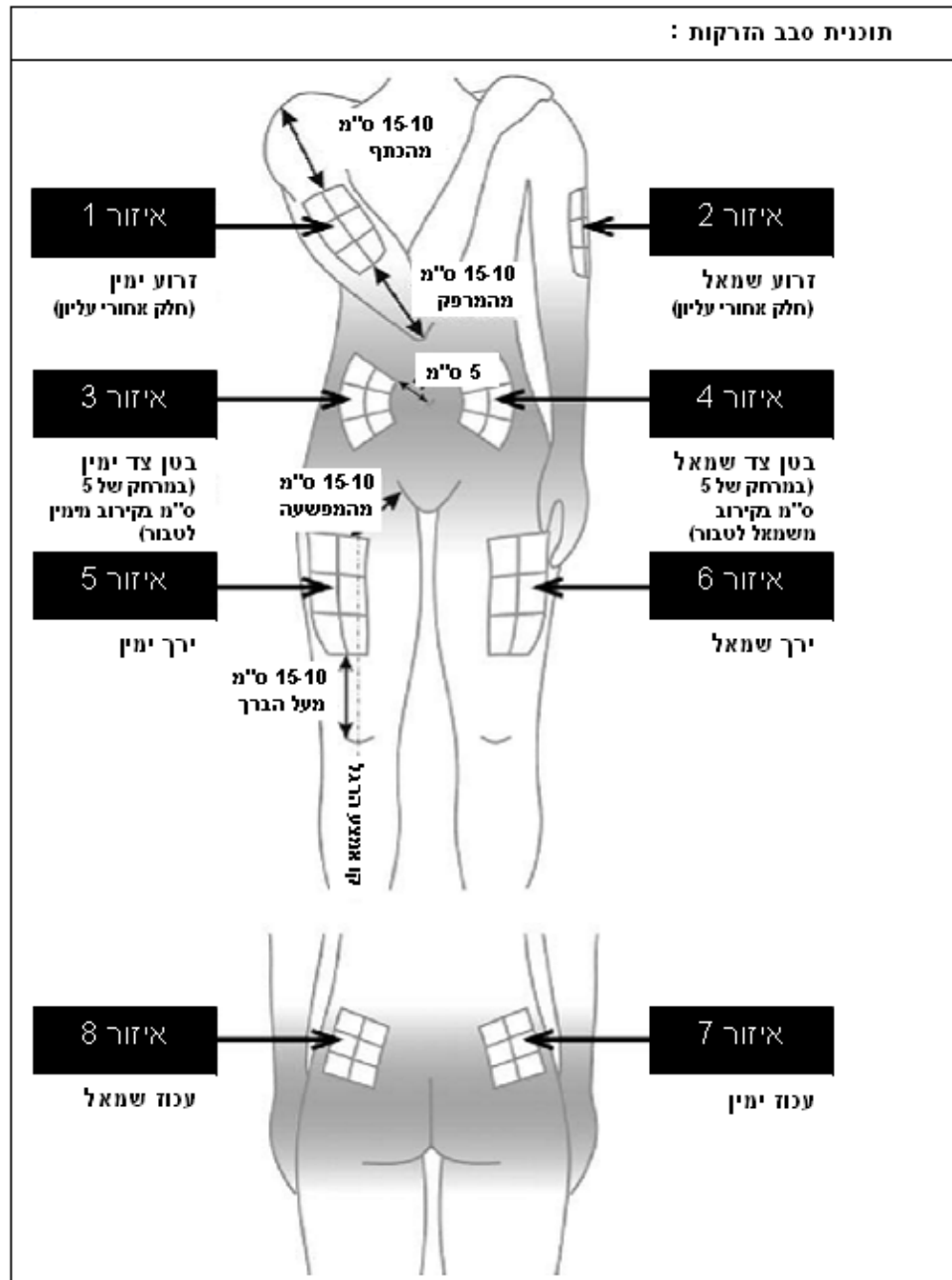
### **תוכנית סבב ההזרקות**

על מנת לסייע לך לבצע כראוי סבב בין מקומות ההזרקה, אנו ממליצים לך לבצע רישום של התאריך ומיקום ההזרקות. אתה יכול להשתמש בתוכנית סבב הזרקות המובאת להלן:

יש להקפיד לסיים סבב הזרקות שלם הכולל 8 אזורי הזרקה לפני מעבר לסבב ההזרקות הבא. בכל סבב (16 ימים) יהיו 8 הזרקות, החל מאזור 1 עד אזור 8, בזה אחר זה. שמירה על רצף זה תאפשר החלמה של כל אזור הזרקה לפני שנעשית הזרקה נוספת.

סבב הזרקות 1 :	חלק עליון שמאלי של כל אחד מהאזורים.
סבב הזרקות 2 :	חלק תחתון ימני של כל אחד מהאזורים.
סבב הזרקות 3 :	חלק אמצעי שמאלי של כל אחד מהאזורים.
סבב הזרקות 4 :	חלק עליון ימני של כל אחד מהאזורים.
סבב הזרקות 5 :	חלק תחתון שמאלי של כל אחד מהאזורים.
סבב הזרקות 6 :	חלק אמצעי ימני של כל אחד מהאזורים.

**תוכנית סבב הזרקות :**



**חלק III: רישום הזרקות בטאפרון**

**הנחיות מעקב אחר מקומות הזרקה ותאריכים**

- בחר מקום הזרקה לזריקה הראשונה שלך.
- נקה את מקום ההזרקה במגבון אלכוהול והנח לעור להתייבש באוויר.
- בתום ההזרקה שלך, ציין את מקום ההזרקה והתאריך במקום המתאים בתרשים מעקב ההזרקות (ראה בדוגמא: "רישום ומעקב אחר מקומות הזרקה ותאריכים").

**דוגמא לתרשים מעקב הזרקות:  
רישום ומעקב אחר מקומות הזרקה ותאריכים**



זרוע ימין

04/12	
	20/12

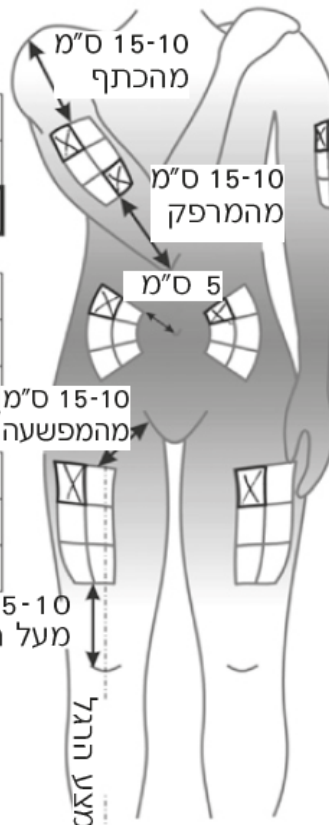
בטן צד ימין

08/12	

ירך ימין

12/12	

מעל הברך 15-10 ס"מ



זרוע שמאל

06/12	

בטן צד שמאל

10/12	

ירך שמאל

14/12	

עכוז שמאל

18/12	

עכוז ימין

16/12	

