



AGENDA  
**des injections**

 **EXTAVIA®**  
interféron bêta-1b POUR  
INJECTION SC



## Ce que je trouve dans mon agenda

Cet agenda vous est personnel et vous a été remis dans le cadre de la prise en charge de votre sclérose en plaques. Il a pour objectif d'optimiser votre prise en charge thérapeutique en vous aidant à **mieux suivre votre traitement et mieux gérer le cycle de rotations de vos injections.**

- Lors de chaque injection, c'est-à-dire tous les deux jours, vous pourrez noter **la date et le site d'injection**, vous permettant ainsi d'alterner efficacement les zones et les sites d'injection.
- Par ailleurs, vous pouvez y consigner, par un système simple d'évaluation, les **éventuels effets indésirables locaux** (ex : inflammation, douleur, hypersensibilité de la peau) et **généraux** (ex : fièvre, maux de tête, douleurs articulaires ou musculaires). Ces effets indésirables peuvent être fréquents en début de traitement et diminuent généralement lors de la poursuite de celui-ci.
- Une **zone de commentaires** vous sera par ailleurs consacrée pour noter vos remarques et questions à évoquer avec votre médecin ou le personnel soignant.
- Vous trouverez des informations concernant l'élimination des Déchets d'Activité de Soins à Risques Infectieux (DASRI) en page 40.

Signalez à votre médecin ou à votre professionnel de santé tout problème survenant ou autre anomalie inhabituelle que vous observeriez.



### Mes coordonnées :

Nom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... e.mail : .....

### Mon neurologue :

Adresse : .....

Téléphone : .....

### Mon infirmière :

Adresse : .....

Téléphone : .....

### Mes contacts utiles :

Nom : .....

Téléphone : .....

Nom : .....

Téléphone : .....



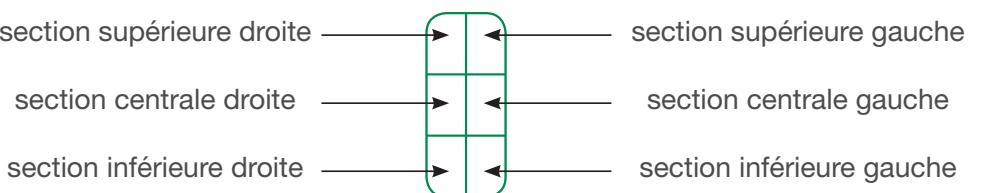
## Pourquoi réaliser une rotation de mes injections ?

Votre médecin vous a prescrit EXTAVIA®. Vous devez **injecter EXTAVIA® par voie sous-cutanée**, c'est-à-dire dans la couche de graisse située entre la peau et le muscle, environ 8 à 12 mm sous la peau.

L'idéal consiste à pratiquer l'injection là où la peau est souple et élastique (à distance des articulations, nerfs et os).

Il vous est conseillé de pratiquer l'injection de votre traitement dans les 8 zones suivantes : **dans les bras (zones 1 et 2), l'abdomen (zones 3 et 4), les cuisses (zones 5 et 6), ou les fesses (zones 7 et 8)**.

Pour chaque zone, il y a **6 sites d'injection** possibles correspondant aux sections supérieure, centrale et inférieure de chaque zone, et aux côtés droit et gauche pour chaque section.



**Le respect d'une bonne rotation des zones et sites d'injection permet à chaque zone et site d'injection de récupérer totalement** avant d'être soumis à une nouvelle injection et contribue ainsi à limiter le risque de réaction cutanée après l'injection. En gérant vos rotations, vous devriez revenir à la première zone d'injection au bout de 8 injections (16 jours).

Les pages suivantes vous permettront de visualiser sur 15 jours les différentes zones et les différents sites utilisés et ainsi faciliter leur alternance.

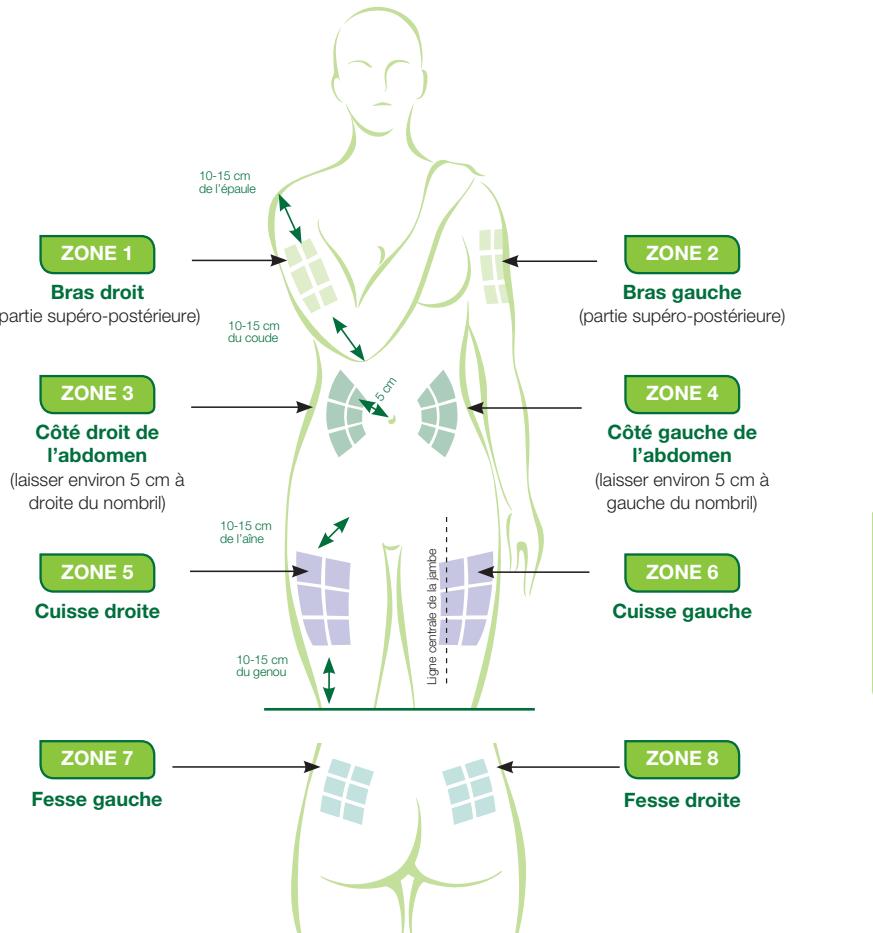
**Important :** ne choisissez pas une zone indurée, bosselée, nodulée, douloureuse ou une zone où la peau est décolorée, déprimée, présentant une croûte ou une lésion.

Signalez à votre médecin ou à votre professionnel de santé tout problème de ce type ou autre anomalie inhabituelle que vous observeriez.

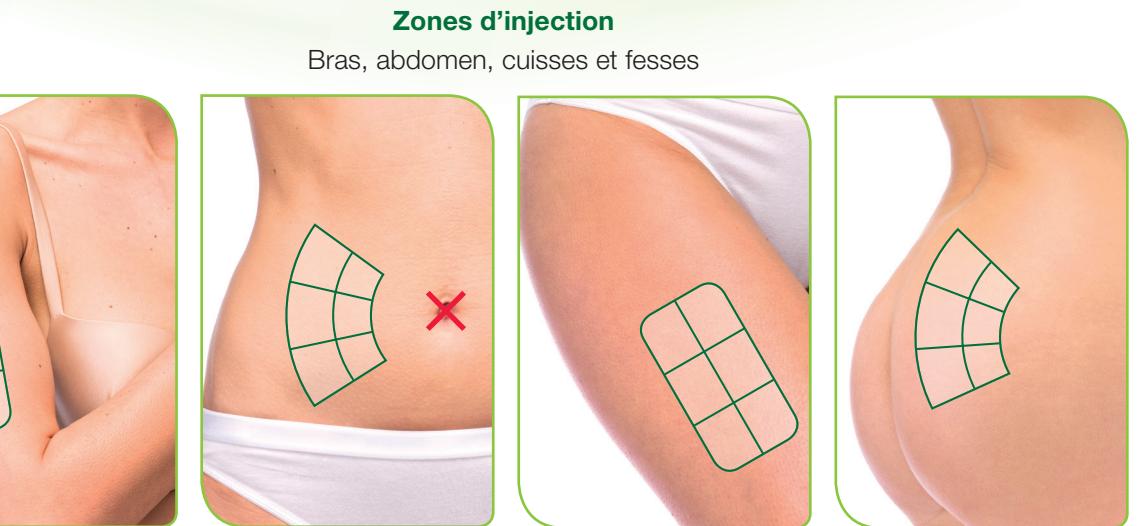
Si certaines zones sont trop difficiles à atteindre par vous-même, vous devrez éventuellement demander l'aide d'un proche pour ces injections. Consultez les informations consignées dans la notice patient fournie avec votre traitement.



## Les zones et les sites d'injection



**Remarque :** la zone 1 comprend 6 sites différents d'injection. Il en va de même pour chaque zone. Il en résulte un nombre total de 48 sites d'injection (8 zones x 6 sites)





## Comment utiliser mon agenda ? Les cycles de rotation des injections

■ Pour réaliser votre injection, vous disposez donc de **8 zones d'injection** : bras droit et gauche, côtés droit et gauche de l'abdomen, cuisses droite et gauche, fesses droite et gauche. Ces zones sont subdivisées en 6 sites d'injection.

■ **Pour alterner les zones**, effectuez, par exemple :

– la première injection dans votre **bras droit, en haut et à droite** ;

– la deuxième injection dans le **bras gauche, en haut et à droite** ;

– la troisième dans la partie droite de votre **abdomen (ventre), en haut et à droite** ;

– et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les **8 zones** appropriées du corps aient été utilisées.

Si vous suivez ces instructions, **vous serez revenu(e) à la première zone d'injection (le bras droit dans notre exemple) au bout de 8 injections (16 jours)**. C'est ce que l'on appelle un **cycle de rotation**.

**Lorsque vous revenez sur une zone** à l'issue d'un cycle de rotation, choisissez le site d'injection le plus éloigné au sein de cette zone (dans l'exemple précédent, après un cycle d'injection « en haut et à droite » pour chaque zone, il serait donc conseillé de privilégier les sites « en bas à gauche » de chaque zone).

■ **Réalisez chaque cycle l'un après l'autre**. Chacun comporte 8 injections (16 jours), effectuées successivement de la première zone à la huitième. En suivant cet ordre, vous permettrez à chaque zone de cicatriser avant d'être soumise à une nouvelle injection. Vous pouvez par exemple suivre le calendrier de rotation suivant :

**Cycle de rotation n°1** : section supérieure gauche de chaque zone

**Cycle de rotation n°2** : section inférieure droite de chaque zone

**Cycle de rotation n°3** : section centrale gauche de chaque zone

**Cycle de rotation n°4** : section supérieure droite de chaque zone

**Cycle de rotation n°5** : section inférieure gauche de chaque zone

**Cycle de rotation n°6** : section centrale droite de chaque zone



Mois	Bras	Abdomen	Cuisse	Fesse	Événements indésirables	Notes:
Date	D G	D G	D G	D G	Locaux Généraux	
26/02	X				😊 😊	
28/02		X			😊 😊	
02/03			X		😊 😊	
04/03				X	😊 😊	
06/03					X	😊 😊
08/03						X
10/03						
12/03						

Mois	Bras	Abdomen	Cuisse	Fesse	Événements indésirables	Notes:
Date	D G	D G	D G	D G	Locaux Généraux	
14/03	X				😊 😊	

■ Afin de vous aider à bien alterner les sites d'injection, notez la date et le site de chaque injection dans **votre agenda de suivi**.

■ Si une zone devient douloureuse, parlez-en à votre médecin ou infirmière afin qu'un autre site d'injection soit choisi.



# Comment utiliser mon agenda ?



Mois									Événements indésirables	
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux
	D	G	D	G	D	G	D	G		
→ 10/02/18	X								X 😊	X 😊
12/02/18		X							😊 X	😊 😊
									😊 😊	😊 😊
									😊 😊	😊 😊
									😊 😊	😊 😊

Pour rappel, vous devez injecter EXTAVIA® 1 fois tous les 2 jours.

Pour chaque zone,  
cochez le site où vous avez  
effectué l'injection d'EXTAVIA®.

lotez si vous avez eu ou non  
des effets indésirables locaux ou  
é généraux après votre injection.

Cette zone de commentaires vous est consacrée pour noter vos remarques et questions à évoquer avec votre médecin ou le personnel soignant.

Vous pouvez également noter vos rendez-vous, par exemple, ceux avec votre neurologue, ou la prise éventuelle de médicament.



## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:	
Date	Bras	Abdomen	Cuisse	Fesse	Locaux	Généraux	D	G	D	G	D	G

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:	
Date	Bras	Abdomen	Cuisse	Fesse	Locaux	Généraux	D	G	D	G	D	G



## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			





## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date									Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date									Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			



## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			





## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			



## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			





## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:	
Date	Bras	Abdomen	Cuisse	Fesse	Locaux	Généraux	D	G	D	G	D	G

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:	
Date	Bras	Abdomen	Cuisse	Fesse	Locaux	Généraux	D	G	D	G	D	G



## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date									Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date									Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			





## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:	
Date	Bras	Abdomen	Cuisse	Fesse	Locaux	Généraux	D	G	D	G	D	G

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:	
Date	Bras	Abdomen	Cuisse	Fesse	Locaux	Généraux	D	G	D	G	D	G



## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			



## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:	
Date	Bras	Abdomen	Cuisse	Fesse	Locaux	Généraux	D	G	D	G	D	G

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:	
Date	Bras	Abdomen	Cuisse	Fesse	Locaux	Généraux	D	G	D	G	D	G



## Mon agenda de suivi des injections

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date									Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			

Mois	Bras		Abdomen		Cuisse		Fesse		Événements indésirables		Notes:
Date									Locaux	Généraux	
	D	G	D	G	D	G	D	G			





## Calendrier 2018

### JANVIER 2018

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### FÉVRIER 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

### MARS 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### JUILLET 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### AOÛT 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### SEPTEMBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### AVRIL 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### MAI 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### JUIN 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### OCTOBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### NOVEMBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### DÉCEMBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



## Calendrier 2019

### JANVIER 2019

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### FÉVRIER 2019

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

### MARS 2019

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### AVRIL 2019

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### MAI 2019

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### JUIN 2019

L	M	M	J	V	S	D
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



### JUILLET 2019

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### AOÛT 2019

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### SEPTEMBRE 2019

L	M	M	J	V	S	D
			1			1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### DÉCEMBRE 2019

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



# Information sur l'élimination des Déchets d'Activité de Soins à Risques Infectieux (DASRI)

## ■ Qu'est-ce que les DASRI ?

Vous réalisez vous-même vos injections, attention : vous êtes responsable de l'élimination de vos déchets !

En effet, certains de vos déchets présentent un risque pour vous-même et pour toute autre personne susceptible d'entrer en contact avec.

On appelle ainsi DASRI les Déchets d'Activité de Soins à Risques Infectieux. Ils incluent les aiguilles et tout matériel perforant (piquant, coupant ou tranchant) potentiellement contaminé par des agents biologiques pathogènes représentant alors un risque d'infection.

Dans le cadre de votre traitement EXTAVIA® en auto-injection, vous devez vous munir de boîtes à aiguilles (ou collecteurs) pour vous aider à éliminer comme il se doit les aiguilles et les seringues usagées.

## En aucun cas les DASRI ne doivent être mélangés et jetés avec les ordures ménagères.

Seuls les cotons et lingettes antiseptiques peuvent être jetés à la poubelle.



### Boîtes à aiguilles pour DASRI

Contenance 1L ou 2L.



Nouvelle présentation : jaune à couvercle vert.

## ■ Comment se procurer ces boîtes à aiguilles ?

Ces boîtes à aiguilles peuvent vous être remises gratuitement, dans les pharmacies de ville ou d'établissement de santé (PUI = Pharmacie à usage intérieur) sur présentation de votre ordonnance.



## ■ Comment utiliser les boîtes à aiguilles ?

- Rangez la boîte à aiguilles hors de portée des enfants.
- Refermez après chaque injection la boîte à aiguilles en utilisant le système de fermeture provisoire.
- Ne remplissez pas la boîte à aiguilles au-delà du trait supérieur.
- Lorsque la boîte à aiguilles est pleine, fermez la définitivement avant élimination.
- Le délai de stockage de la boîte à aiguilles ne doit pas dépasser 3 mois.

Lorsqu'un professionnel de santé (médecin ou infirmier) pratique des soins à votre domicile, il ne doit pas vous laisser les déchets résultant de ces soins.

## ■ Où faut-il rapporter les boîtes à aiguilles ?

Rapportez les boîtes à aiguilles fermées définitivement à un point de collecte.

Pour connaître les points de collecte les plus proches, renseignez-vous auprès de votre pharmacien/médecin, de votre mairie, sur le site internet <http://nous-collectons.dastri.fr> ou au **Numéro Vert 0 800 664 664**.



## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





 NOVARTIS

 EXTAVIA®  
interféron bêta-1b POUR  
INJECTION SC