



Livret d'anticoagulation

DONNÉES DU PATIENT

Nom

Date de naissance

Adresse

Tél

MÉDECIN TRAITANT

Nom

Adresse

Tél

SPÉCIALISTE

Nom

Hôpital

Tél

MÉDICAMENT ANTICOAGULANT

.....

MOTIF DE L'ANTICOAGULATION

.....

DURÉE PRÉVUE DU TRAITEMENT

Du

Au

VALEUR CIBLE DE L'INR

.....

AUTRES MÉDICATIONS

.....

.....

1 Introduction

- Ce livret est destiné aux patients traités par anticoagulants oraux (anti-vitamine K). Il s'agit de médicaments souvent pris pour «fluidifier» le sang tels que le Sintrom[®], Marevan[®] ou Marcoumar[®]. Ce livret a pour but de répondre aux questions souvent posées. Quels types d'anti-douleurs sont permis? Que dois-je faire lorsque j'ai oublié de prendre mon médicament? Et de multiples autres questions. Lisez ce livret à votre aise. Si vous vous posez d'autres questions ou en cas de problèmes, il vous est recommandé de contacter votre médecin traitant.

2 Pourquoi prendre des anticoagulants?

- Les anticoagulants sont pris pour éviter ou limiter la formation ou l'extension de caillots de sang dans la circulation. Ces médicaments sont indiqués dans les situations suivantes:
 - Thrombose veineuse profonde, embolie pulmonaire
 - Valves cardiaques mécaniques
 - Certaines affections cardiaques tels que les troubles du rythme
 - ...

3 Comment prendre ces médicaments?

- Mieux vaut les prendre le soir. Cependant, si vous avez pris le médicament le matin, il est possible de faire un contrôle le soir de la même journée pour un éventuel ajustement de la dose.

- Ne changez jamais la dose ou les modalités d'administration sans l'accord de votre médecin. Une thérapie mal adaptée peut occasionner de graves problèmes.



4 Pourquoi les contrôles sanguins sont-ils nécessaires?

- Afin que le traitement soit optimal, il faut que l'anticoagulation reste dans certaines limites. En effet, une anticoagulation trop forte peut entraîner des saignements et une anticoagulation trop faible augmente le risque de formation de caillots.

5 Comment faire les contrôles sanguins?

- Le test utilisé pour le contrôle s'appelle temps de prothrombine ou «PT». Le résultat est exprimé en «INR». Plus l'INR est élevé, plus l'anticoagulation est forte et vice versa.

- Pour obtenir la dose optimale, il faut effectuer, au début du traitement, des contrôles fréquents (1 à 2 fois par semaine). Par la suite des contrôles moins fréquents mais réguliers sont nécessaires.
- Les résultats sont notés dans votre livret. On y notera également la date du prochain contrôle. **Conservez toujours ce livret sur vous et montrez-le à tout médecin que vous consultez.**

6 Quelle est la dose optimale?

- Votre médecin vous communiquera la valeur cible de l'INR pour vous. La zone thérapeutique varie en fonction de la raison de l'anticoagulation.
- La dose d'anticoagulant à prendre est très variable d'une personne à l'autre. La dose à prendre n'est en aucune manière un reflet de la gravité de votre maladie.



7 A quoi dois-je faire attention pendant mon traitement?

- Comme votre sang coagule moins vite, le risque de saignement est augmenté.

- Les signes repris dans le tableau ci-dessous doivent vous faire penser que votre sang est trop anticoagulé:

<ul style="list-style-type: none"> • Saignement du nez • Saignement anormal des gencives lors du brossage des dents • Hématomes («bleus») fréquents 	<p>A faire:</p> <p>Consultez votre médecin</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Sang dans les selles, les urines ou les expectorations • Selles noires, urines brun foncé • Troubles subits de la vue ou de l'audition, signes de paralysies • Maux de tête, vomissements ou perte de connaissance après une chute ou un traumatisme 	<p>A faire:</p> <p>Consultez immédiatement votre médecin</p>

8 Quelles sont les précautions à prendre pendant le traitement anticoagulant?

- Le risque de présenter des saignements étant augmenté, quelques précautions sont à prendre:

1) Précautions pendant les activités physiques

- La pratique du sport est conseillée. Pour les personnes sous anticoagulants, il est déconseillé d'exercer des activités physiques ou sportives où le risque de chutes est augmenté. Il est bon de pratiquer la marche, la natation, le vélo, la pêche, etc., mais les sports dangereux tel que l'équitation sont à éviter....

2) Précautions pendant les soins d'hygiène

- Soignez bien vos dents, mais utilisez une brosse douce et brossez délicatement.
- Utilisez un rasoir électrique plutôt que des rasoirs à lames.
- Coupez vos ongles avec une pince à ongles plutôt qu'avec des ciseaux.
- Prévenez toujours votre dentiste, manucure et pédicure que vous prenez des anticoagulants.



3) Autres précautions

- Evitez les injections intramusculaires, les vaccins peuvent être donnés en sous-cutané.
- Informez à temps votre médecin en cas de biopsie ou d'opération.

4) Grossesse

Votre traitement anticoagulant est nocif pour le fœtus. Consultez toujours votre médecin lorsque vous êtes enceinte ou si vous désirez le devenir.

9 Causes possibles de dérèglement de votre traitement.

A) Autres médicaments

- Chaque fois qu'un médecin vous prescrit un nouveau traitement, n'oubliez pas de lui signaler

que vous prenez des anticoagulants. Dans de nombreux cas, ce nouveau traitement risque d'augmenter l'effet anticoagulant et ainsi d'augmenter le risque de saignement.

- En cas de douleurs, l'utilisation de médicaments à base de paracétamol (ex. Panadol, Dafalgan, Perdolan MONO) est occasionnellement permise. L'utilisation de longue durée pourrait augmenter l'effet anticoagulant. Pour l'utilisation d'autres anti-douleurs, vous devez toujours consulter votre médecin.

B) Influence de l'alcool sur l'effet anticoagulant?

- Lors d'une consommation modérée (1 à 2 verres de vin ou de bière par jour), l'alcool n'aura pas d'effet sur l'anticoagulation.



- En cas de forte consommation d'alcool ou si vous souffrez déjà d'une atteinte hépatique, l'alcool pourra augmenter l'effet anticoagulant.

C) Influences alimentaires.

- Une alimentation équilibrée n'aura pas d'influence sur votre traitement.

- Une prise excessive de nourriture avec un taux élevé de vitamine-K (choux, salade, thé vert, ..) peut influencer l'INR.

D) Influences dues à d'autres affections

- Tout problème de santé peut influencer votre traitement et ainsi dérégler l'INR, en particulier:

- Les affections qui donnent de la fièvre
 - Les atteintes du foie telle que l'hépatite
 - Les problèmes digestifs telle que la gastro-entérite (diarrhée)
 - Les maladies rénales
 - Les affections de la thyroïde
- Si vous développez une de ces affections, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui décidera d'un éventuel contrôle sanguin plus rapproché.

10 Que faire lors d'un voyage?

- Consultez votre médecin pour prendre connaissance des précautions particulières nécessaires et veillez à prendre assez de médicaments avec vous. Prenez toujours votre livret avec vous.
- Lors d'un séjour de courte durée, il est conseillé de faire un contrôle sanguin avant le départ et à votre retour.
- Lors d'un séjour de longue durée, et certainement dans des pays où l'alimentation est très différente, il est parfois nécessaire d'effectuer un contrôle sanguin sur place. Noter qu'en cas de diarrhée, le sang risque d'être trop anticoagulé.
- Informez-vous avant votre départ des possibilités locales pour le contrôle de votre INR.



11 Que faire en cas de blessure ou coupure?

Blessure ou coupure superficielle

- Comprimez immédiatement la blessure ou la coupure avec une compresse, un mouchoir ou éventuellement la paume de la main durant le temps nécessaire (10 à 15 minutes) pour que le saignement s'arrête. Ensuite, désinfectez bien la plaie et posez un pansement. S'il s'agit d'une blessure qui vous paraît sévère, consultez votre médecin.

Blessure ou coupure profonde

- Comprimez fortement et sans relâcher l'endroit blessé! Rendez-vous sans attendre à la garde de l'hôpital ou chez le médecin le plus proche. Signalez toujours que vous prenez des anticoagulants.



12 Que faire en cas d'oubli de prise du médicament?

- N'oubliez pas votre dose quotidienne. Prendre le médicament 3 à 4 heures plus tard n'est pas grave. Si vous avez néanmoins oublié de prendre votre dose, notez la date de l'oubli et signalez-le lors de votre prochain contrôle. Si vous manquez plus d'une dose, demandez l'avis de votre médecin.

A retenir

- Gardez constamment sur vous le livret avec vos résultats sanguins et montrez-le à chaque médecin ou dentiste que vous consultez.
- N'interrompez jamais votre traitement sans l'accord de votre médecin.
- Faites les contrôles sanguins comme ils ont été prescrits par votre médecin.
- Soyez vigilant aux signes indiquant un dérèglement de votre traitement (voir point 7)
- Evitez la consommation excessive d'alcool.
- Consultez toujours votre médecin en cas de prise d'autres médicaments ou en cas de maladie.
- Consultez immédiatement votre médecin en cas de grossesse.



- Ce livret a été élaboré et édité par le 'Belgian Working Group on Oral Anticoagulation' sous l'auspice de la 'Belgian Society on Thrombosis and Haemostasis'

En remerciant

Bayer
Boehringer Ingelheim
Daiichi-Sankyo
GSK
Leo Pharma
Roche Diagnostics
Sanofi-aventis



Edition 2011