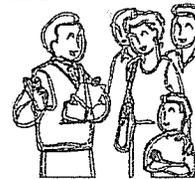


HÔPITAL DU SACRÉ-COEUR
DE MONTRÉAL

Université
de Montréal

***Programme d'enseignement
destiné à la personne
et sa famille***

**Anticoagulants oraux
Coumadin**



***L'équipe des soins infirmiers encourage la présence d'une personne
significative lorsqu'elle dispense son enseignement***

Mars 2008

Guide réalisé par :

Nathalie Defoy, infirmière praticienne spécialisée en chirurgie cardiaque,
M.Sc., CIPSC, CSIC(C), unité 4^e AC

Avec la collaboration de :

Patrice Laberge, phm, M.Sc., pharmacien spécialisé en cardiologie
Carole Lussier, assistante infirmière-chef B.Sc, unité 4^e AC
Isabelle Maheu, infirmière clinicienne, unité 4^e AC
Lise Robillard, dtp, diététiste en cardiologie et chirurgie cardiaque
Gilberte Rivest, infirmière, unité 4^e AC

Ont collaboré (pour le suivi externe) :

Marie-Andrée Blais, infirmière bachelière, clinique soins ambulatoires, 3^e C
Danielle Cyr, infirmière, clinique externe de pneumologie
Louise Duquet, infirmière bachelière, clinique externe d'hématologie
oncologie
Anne-Marie Giguère, secrétaire médicale, clinique externe de cardiologie
Sylvie Savard, infirmière, équipe volante et clinique externe de médecine
interne

Révisé par :

Jean Diodati, md, cardiologue
Isabelle Chagnon, md, interniste

Certaines sections de ce guide sont inspirées ou prises intégralement du feuillet :

Bonjour,

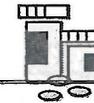
Votre médecin vous a informé que votre état de santé actuel nécessite un traitement avec un anticoagulant. Plusieurs informations relatives à cette classe de médicaments sont essentielles à sa compréhension et améliorent son efficacité, sa sécurité et son suivi.

Comme l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal a à cœur la santé et le bien-être de la personne et de sa famille, une équipe de professionnels de la santé (infirmières, pharmaciens, diététistes, internistes et cardiologues) a réalisé cette brochure explicative. **L'information contenue à l'intérieur de ce document, vous sera expliquée par votre infirmière qui assurera un enseignement répondant à vos priorités, tout en favorisant la présence d'une personne significative. L'infirmière vous invite également à lui faire part de vos préoccupations associées à la prise de ce médicament.**

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à le demander à cette dernière ou tout autre professionnel de la santé, qui se fera un plaisir de vous répondre.

En espérant que cette brochure vous aidera à mieux comprendre votre traitement et à optimiser votre santé ainsi que votre qualité de vie.

VOTRE MÉDICATION



Votre médecin vous a prescrit un anticoagulant qui se nomme :

Coumadin (warfarine)

Un anticoagulant est un médicament prescrit par votre médecin dans le but de prévenir la formation d'un caillot, arrêter la progression d'un caillot déjà existant ou prévenir le risque d'embolie (caillot qui se détache et va bloquer la circulation). Autrement dit, l'anticoagulant sert à éclaircir votre sang et à éviter de causer des dommages tels que : accident vasculaire cérébral (AVC), embolie pulmonaire, embolie artérielle.

Votre médecin vous a prescrit un anticoagulant pour une des raisons suivantes :

- fibrillation auriculaire;
- valve cardiaque artificielle;
- infarctus du myocarde;
- insuffisance cardiaque;
- thrombose veineuse (thrombophlébite);
- embolie pulmonaire;
- autres _____.

Ce médicament est un comprimé qui se prend par la bouche une fois par jour, à la même heure, de préférence en fin de journée.

La durée du traitement anticoagulant varie d'une personne à l'autre, vérifiez auprès de votre médecin.

LE INR (RIN)

- Plusieurs facteurs peuvent influencer votre réponse au traitement dont : la prise concomitante (simultanée avec d'autres médicaments) ou la cessation d'un médicament, la prise de produits naturels, votre alimentation, votre mode de vie ou la maladie. L'effet de l'anticoagulant varie d'une personne à l'autre et même d'une journée à l'autre.
- La dose d'anticoagulant qui est nécessaire pour traiter votre problème de santé doit être ajustée régulièrement selon le résultat de votre INR (ratio international normalisé). Le INR est une valeur de l'effet anticoagulant du Coumadin et se fait à partir d'un prélèvement sanguin que vous aurez à subir à un intervalle déterminé par un professionnel de la santé durant toute la durée de votre traitement.
- Au début du traitement, les prises de sang sont plus fréquentes mais, quand votre INR sera stabilisé, les prélèvements seront espacés à intervalle d'un mois environ (selon les recommandations d'un professionnel de la santé).
- Le dosage de votre médicament est déterminé par votre médecin selon le résultat du INR; vous ne devez pas changer vous-même la dose de votre anticoagulant.
- Votre INR cible se situe entre : _____
- Un INR trop élevé signifie que la dose de votre anticoagulant est trop élevée; ceci nécessite un réajustement du dosage à la baisse par votre médecin.
- Un INR trop bas signifie que la dose de votre anticoagulant est trop basse; ceci nécessite un réajustement du dosage à la hausse par votre médecin.
- Inscrivez votre résultat de INR dans votre calendrier posologique.
- Il n'est pas nécessaire d'être à jeun pour la prise de sang et vous prenez votre anticoagulant à l'heure habituelle ce jour-là.



INTERACTIONS AVEC VOTRE ANTICOAGULANT

1) Médicaments avec ou sans ordonnance, produits naturels

- Certains médicaments comme l'aspirine ou les **antibiotiques** peuvent augmenter l'effet de votre anticoagulant (élève votre INR) et ceci peut accroître votre risque de saignement.
- Certains médicaments comme les antihistaminiques (médicaments pour les allergies) peuvent réduire l'effet de votre anticoagulant (diminue votre INR) et peut augmenter le risque de formation d'un caillot ou d'embolie.
- Ne prenez pas d'acide acétylsalicylique (Aspirin^{MD}) ou de salicylates sans avis de votre médecin. Ces produits se retrouvent dans plusieurs médicaments contre la douleur, le rhume ou certains relaxants musculaires et augmentent le risque de saignement. Lisez attentivement les étiquettes et demandez conseil à votre pharmacien, au besoin.
- Ne prenez pas d'anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'Advil^{MD}, le Motrin^{MD}, le Naprosyn^{MD}, l'Indocid^{MD} et autres produits sans avis de votre médecin. Ces médicaments augmentent le risque de saignement.
- Certains produits naturels produisent une interaction avec votre anticoagulant et peuvent avoir des effets néfastes.
- Plusieurs autres produits non mentionnés dans la liste ci-haut peuvent avoir des effets néfastes. Informez-vous auprès de votre diététiste ou de votre pharmacien.
- Toujours demandez à votre médecin ou votre pharmacien avant de débiter ou d'arrêter tout autre médicament (avec ou sans ordonnance). Des contrôles plus fréquents de votre INR pourraient être nécessaires.
- Informez-vous auprès de votre pharmacien pour toutes médications prescrites ou non ainsi que tous produits naturels afin de vérifier les interactions.

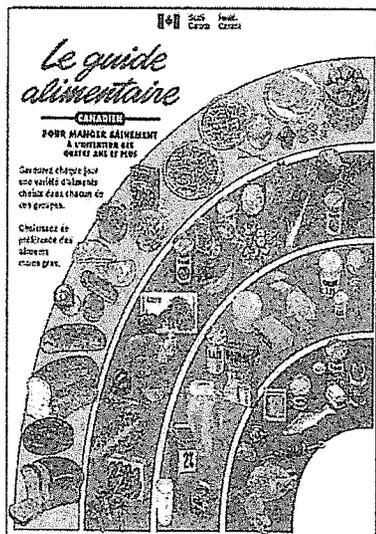
INTERACTIONS AVEC VOTRE ANTICOAGULANT



- ❑ Avisez votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez actuellement des suppléments de vitamines (ex. : vitamine C), minéraux ou autres. Ces produits (consommés conjointement) peuvent augmenter ou réduire l'effet du Coumadin. Privilégiez une multivitamine complète plutôt que des suppléments individuels afin d'éviter les surdosages et les déséquilibres possibles.

2) Alimentation et Vitamine K

- ❑ Évitez le pamplemousse et le jus de canneberge durant toute la durée de votre traitement. Ces fruits amplifient l'effet de votre anticoagulant et augmentent le risque de saignement.
- ❑ Une alimentation variée et équilibrée, selon le **Guide alimentaire Canadien**, favorise l'action de votre anticoagulant.
- ❑ L'alimentation doit être constante et régulière, sans changements brusques.
- ❑ La vitamine K que l'on retrouve dans les aliments, les excès ou les carences en vitamine K peuvent influencer votre réponse à l'anticoagulant.



INTERACTIONS AVEC VOTRE ANTICOAGULANT



- ❑ Certains légumes verts foncés sont riches en vitamine K comme : algues (salade), bette à carde, brocoli, chou de Bruxelles, chou frisé (kale), chou vert, chou cavalier, collard, épinard, feuille de pissenlit, haricot mungo, laitue frisée, persil et le rapini (brocoli italien). Choisir un seul de ces aliments par jour et limitez-vous à une ½ tasse (125 ml) par jour. Vous n'êtes pas obligé d'en manger.
- ❑ Les autres légumes verts peuvent être consommés selon votre portion habituelle.
- ❑ Le thé vert : ne pas boire plus de 3 à 4 tasses par jour.
- ❑ Utilisez les fines herbes fraîches comme assaisonnement seulement.
- ❑ Vous pouvez discuter avec une diététiste ou une infirmière pour toutes questions relatives à votre alimentation.

3) Alcool (bière, vin et spiritueux)

- ❑ Il est préférable d'éviter de consommer de l'alcool durant votre traitement anticoagulant. Cependant, si vous désirez prendre de l'alcool, il vaut mieux vous limiter à une ou deux consommations par jour.



1 consommation équivaut à :

150 ml = 5 onces / de vin de table, rouge ou blanc
350 ml = 12 onces / de bière
45 ml = 1,5 onces / de spiritueux

- ❑ L'intoxication aiguë (prendre un coup) en alcool peut augmenter l'effet de votre anticoagulant et, par le fait même, augmenter le risque de saignement.
- ❑ Éviter d'augmenter de façon importante la consommation d'alcool au cours de la fin de semaine.

Si vous éprouvez un problème de consommation abusive d'alcool (alcoolisme), consultez votre médecin avant d'entreprendre une désintoxication, un programme d'arrêt ou de réduction de votre consommation.

CONSEILS ET PRÉVENTION DES COMPLICATIONS



- Si vous suivez les recommandations de votre médecin, votre pharmacien, votre diététiste ou votre infirmière, vous aurez peu à craindre d'un traitement anticoagulant et tout sera fait pour vous permettre d'éviter les complications.

- La principale complication reliée à l'utilisation de votre anticoagulant est l'augmentation du temps de saignement.

- Si vous présentez l'un des signes ou symptômes suivants, consultez votre médecin, il est possible qu'un ajustement de la dose soit nécessaire :
 - saignement de nez fréquent sur 1-2 jours;
 - saignement important lors du brossage de dents;
 - saignement persistant d'une petite coupure;
 - saignement important ou inhabituel lors de vos menstruations;
 - ecchymoses ou gonflement sensible sans aucune raison.

- Si vous présentez l'un des signes ou symptômes suivants qui sont inhabituels, consultez un médecin le plus tôt possible:**
 - vomissement de sang ou de matière semblable à du café moulu;
 - coloration noire ou rouge des selles;
 - coloration rosée, rose ou brune de l'urine;
 - toux avec crachat de sang;
 - gonflement ou douleurs abdominales;
 - maux de dos persistants sans aucune raison;
 - gonflement persistant des pieds et de la partie inférieure des jambes pendant 1 ou 2 jours en particulier si douloureux;
 - maux de tête persistant.



CONSEILS ET PRÉVENTION DES COMPLICATIONS

- Avisez votre médecin en cas de chute ou de blessure à la tête, même si vous ne perdez pas conscience ou n'avez pas mal à la tête.

- Avisez votre médecin si vous présentez des brûlements d'estomac afin qu'il évalue la nécessité de vous prescrire un médicament qui agit comme protecteur gastrique.

- Avisez tout professionnel de la santé (médecin, chirurgien, dentiste, pharmacien, physiothérapeute, massothérapeute, etc.) que vous prenez un anticoagulant.

- Votre anticoagulant sera réévalué avant toute procédure chirurgicale électorale comme une extraction dentaire, chirurgie générale, cardiaque, vasculaire, thoracique, etc.

- Avisez votre employeur que vous prenez un anticoagulant en cas d'accident de travail.

- Si vous planifiez une grossesse ou si vous êtes enceinte, vous devez aviser votre médecin.

- Renouvelez votre prescription à la même pharmacie. De cette façon votre pharmacien sera au courant de tous les autres médicaments que vous prenez et pourra vérifier le risque d'interactions médicamenteuses.

- Vérifiez la couleur des comprimés et assurez-vous que la dose (en mg) est appropriée lors de votre renouvellement à la pharmacie.

- Votre anticoagulant doit être gardé dans sa bouteille (ou un pilulier), hors de la portée des enfants.

CONSEILS ET PRÉVENTION DES COMPLICATIONS



- Vérifiez la date de péremption de votre anticoagulant. En cas de doute, vérifiez auprès de votre infirmière ou votre pharmacien.
- Établissez une routine vous permettant de ne pas oublier votre anticoagulant, surtout si la dose diffère d'une journée à l'autre (mettre votre anticoagulant dans un pilulier, prendre l'anticoagulant à la même heure, utilisez votre carnet posologique).
- Portez un bracelet médical et une carte d'identification dans votre porte-feuille. Pour vous inscrire auprès de **MedicAlert^{MD}**, composez le **1 800 668-1507**.

PRÉVENIR LE RISQUE DE BLESSURE

- Porter des gants de protection au besoin;
- Éviter de marcher pieds nus;
- Utiliser un rasoir électrique;
- Utiliser une brosse à dents douce;
- Utiliser avec précaution les couteaux en préparant les repas;
- Évitez les activités dangereuses, les sports de contact qui pourraient entraîner des blessures avec saignement ou ecchymose; ainsi que la plongée sous-marine.
- Porter un casque lorsque vous faites de la bicyclette ou autre sport à risque de blessure à la tête;
- Discuter avec votre médecin avant d'entreprendre un nouveau sport ou activité physique.

EN CAS DE COUPURE

- Appliquez une pression directe sur la coupure avec un linge propre. Si vous n'en avez pas, utilisez votre main en pressant avec les doigts;
- Si le linge s'imbibe complètement de sang, ne l'enlever pas. Appliquez un second linge par-dessus;
- Surélevez le membre qui saigne de manière qu'il soit plus élevé que le cœur;
- Ne pas frotter;
- Ne pas enlever le caillot ou la couche protectrice;
- Si la plaie saigne au-delà de 25 minutes ou si votre état vous inquiète, consultez un médecin.

CONSEILS ET PRÉVENTION -DES COMPLICATIONS (suite)

EN CAS DE VOYAGE

- Signalez-le à votre médecin, vous aurez peut-être besoin d'un contrôle de votre INR avant votre départ ou au cours de votre voyage.
- N'oubliez pas d'apporter suffisamment de médicaments et aussi, une trousse de premiers soins.

EN CAS D'OUBLI, QUE FAIRE ?

- Si vous oubliez de prendre votre médicament :
 - a) **La journée même** : le prendre aussitôt que vous vous en apercevez.
 - b) **Le lendemain** : ne pas doubler la dose, prendre uniquement le dosage prescrit pour une journée, avisez l'infirmière de l'oubli à votre prochain INR.
 - c) **Plus de 48 heures plus tard** : avisez l'infirmière de la clinique externe d'anticoagulothérapie ou du CLSC ou votre médecin traitant. Le contrôle de votre prochain INR peut être devancé et la dose de votre médicament ajustée.

CALENDRIER POSOLOGIQUE

- À compléter** :
 - ♦ inscrire sur la couverture COUMADIN, selon votre prescription médicale
 - ♦ compléter la première page
 - ♦ sur la page « Temps de prothrombine/INR », indiquer la date et le résultat du dernier résultat

Calendrier :

- Inscrire au crayon rouge**
 - ♦ le mois, l'année
 - ♦ le jour dans le coin gauche

CONSEILS ET PRÉVENTION DES COMPLICATIONS (suite)

Inscrire au crayon bleu

- la dose en milligrammes (mg), selon la posologie à prendre chaque jour jusqu'au prochain test de coagulation
- rayer le nombre quand le comprimé est pris
- encrer la date du prochain INR

IMPORTANT : vous devez noter dans votre calendrier posologique :

- la dose en milligrammes (mg) de votre nouvelle prescription d'anticoagulant.
- la date de votre prochain INR
- le résultat de votre INR

PLANIFICATION DU CONGÉ

A votre congé, votre suivi sera fait par :

- Votre médecin de famille
- Clinique externe de l'HSCM :
 - clinique de soins ambulatoires (3^eC)
 - cardiologie
 - médecine interne
 - pneumologie
 - hématologie
 - autres : _____

Votre prélèvement sanguin sera fait par :

- CLSC
 - services courants
 - soins à domicile
 - HSCM
- autres : _____

CLINIQUES EXTERNES D'ANTICOAGULOTHÉRAPIE DE L'HSCM

CLINIQUE DE SOINS AMBULATOIRES (3^e C)

- On peut vous donner congé de l'hôpital malgré le fait que votre INR ne soit pas adéquat (ou thérapeutique). Votre médecin peut décider de vous référer à la clinique de soins ambulatoires temporairement afin d'assurer un suivi quotidien de votre traitement anticoagulant.
- Comme votre anticoagulant oral peut prendre quelques jours (5 à 10 jours) à faire son effet maximal sur la coagulation, vous devez recevoir de l'héparine pendant cet intervalle. L'héparine est un anticoagulant à action plus rapide.
- Le médecin vous a prescrit une forme d'héparine qui se nomme :
Innohep **Lovenox** **Orgaran** **Fragmin** **Autre** : _____
- Le médecin détermine la dose d'héparine nécessaire à partir de votre poids corporel.
- L'héparine se donne par injection sous-cutanée dans la région abdominale, 1 fois par jour.
- L'infirmière du CLSC est responsable de l'administration de cette médication, en plus de faire vos prélèvements sanguins pour le INR. L'infirmière est disponible dans la matinée entre 8 h et 10 h.
- L'héparine se présente sous forme liquide, dans une fiole. Vous devez acheter la ou les fioles à votre pharmacie d'officine. L'infirmière du CLSC préparera les injections avec le médicament acheté. Les fioles doivent être entreposées à la température de la pièce, à l'abri de la lumière en évitant toute chaleur excessive. La solution injectable renferme un agent de conservation qui permet la réutilisation du contenu d'une fiole inachevée.
- Les infirmières de la clinique des soins ambulatoires communiquent de façon quotidienne avec votre CLSC, pour assurer un suivi optimal de votre traitement
- La journée de votre prise de sang, l'infirmière de la clinique de soins ambulatoires communiquera avec vous pour vous donner :
 - la poursuite ou non du traitement d'héparine
 - la nouvelle prescription d'anticoagulant (nouvelle dose de Coumadin)
 - le résultat de votre INR et la date de votre prochain INR

Inscrire toutes ces informations dans votre calendrier posologique.

- La clinique de soins ambulatoires est ouverte 7 jours sur 7 de 8 h à 16 h. Si nécessaire, communiquez à la clinique de soins ambulatoires au 514-338-3517.

CLINIQUE EXTERNES D'ANTICOAGULOTHÉRAPIE DE L'HSCM

CLINIQUE DE CARDIOLOGIE

- Le jour de votre INR, présentez-vous au centre de prélèvements de l'HSCM au rez-de-chaussée, aile C, local C-1010.0, porte 2, du lundi au jeudi, de 11h00 à 14h30 et le vendredi de 8h00 à 10h00.
 - ♦ Si nécessaire, communiquez à la clinique externe de cardiologie au 514 338-2774.
- Le lendemain de votre prise de sang, vous devez communiquer au 514 338-2774 entre 13 h et 15 h pour connaître :
 - ♦ la nouvelle prescription d'anticoagulant (nouvelle dose de Coumadin)
 - ♦ la date de votre prochain INR
 - ♦ le résultat de votre INR

Inscrire toutes ces informations dans votre calendrier posologique.



N.B. : Si votre prise de sang est le vendredi, communiquez le jour même entre 13h00 et 15h00. La clinique est fermée le samedi.

CLINIQUE DE MÉDECINE INTERNE

- Le jour de votre INR, présentez-vous au centre de prélèvements de l'HSCM au rez-de-chaussée, aile C, local C-1010.0, porte 2, du lundi au vendredi, de 7 h à 14 h 30.
 - ♦ Si nécessaire, communiquez à la clinique externe de médecine interne au 514 338-2222, poste 2823.
- Le lendemain de votre prise de sang, vous devez communiquer au 514 338-2222, poste 2823 entre 13 h et 15 h pour connaître :
 - ♦ la nouvelle prescription d'anticoagulant (nouvelle dose de Coumadin)
 - ♦ la date de votre prochain INR
 - ♦ le résultat de votre INR

Inscrire toutes ces informations dans votre calendrier posologique.

CLINIQUE EXTERNES D'ANTICOAGULOTHÉRAPIE DE L'HSCM

CLINIQUE DE PNEUMOLOGIE

- Le jour de votre INR, présentez-vous au centre de prélèvements de l'HSCM au rez-de-chaussée, aile C, local C-1010.0, porte 2, du lundi au jeudi, de 7 h à 14 h 30.
 - ♦ Si nécessaire, communiquez à la clinique externe de pneumologie au 514 338-2222, poste 2705.
- Le lendemain de votre prise de sang, on vous appellera à la maison pour vous communiquer :
 - ♦ la nouvelle prescription d'anticoagulant (nouvelle dose de Coumadin)
 - ♦ la date de votre prochain INR
 - ♦ le résultat de votre INR

Inscrire toutes ces informations dans votre calendrier posologique.

CLINIQUE D'HÉMATOLOGIE

- Le jour de votre INR, présentez-vous sans rendez-vous au centre de prélèvements de l'HSCM au rez-de-chaussée, aile C, local C-1010, porte 2, du lundi au vendredi, de 11 h à 14 h 30. La prise de sang peut être faite aussi par le CLSC, le résultat nous sera télécopié à la clinique. Si vous avez un rendez-vous la même journée pour un traitement/transfusion, le INR sera fait directement à la clinique externe d'hématologie oncologie par votre infirmière.
 - ♦ Si nécessaire, communiquez à la clinique externe d'hématologie oncologie au 514 338-2222, poste 3220.
- Le jour même ou le lendemain de votre prise de sang, on vous appellera à la maison pour vous communiquer :
 - ♦ la nouvelle prescription d'anticoagulant (nouvelle dose de Coumadin/sintrom)
 - ♦ la date de votre prochain INR
 - ♦ le résultat de votre INR

Inscrire toutes ces informations dans votre calendrier posologique.

