

Information

pour des personnes souffrant de
maladies thromboemboliques

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

TROMBOSESTICHTING NEDERLAND
Krimkade 20a
Postbus 200
2250 AE VOORSCHOTEN
téléphone : 071 - 561 77 17
fax : 071 - 561 80 08
e-mail : tsn@fnt.nl
Internet : www.trombosestichting.nl

 **FEDERATIE VAN
NEDERLANDSE
TROMBOSEDIENSTEN**

Krimkade 20a
Postbus 200
2250 AE VOORSCHOTEN
téléphone : 071 - 561 77 76
fax : 071 - 561 80 08
e-mail : fnt@fnt.nl
Internet : www.fnt.nl

Maladies thromboemboliques

On peut très bien vivre avec!

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

 **FEDERATIE VAN
NEDERLANDSE
TROMBOSEDIENSTEN**

Sommaire

Introduction	4
Information sur les maladies thromboemboliques	5
Qu'est-ce qu'une thrombose ou une embolie ?	
La circulation sanguine	
Les différentes pathologies	
Le traitement de la maladie thromboembolique	
La fonction des services de traitement anticoagulant	8
Surveillance	
Contact avec votre service de traitement anticoagulant	
Surveillance des médicaments anticoagulants	9
INR	
Calendrier de dosage	
Anticoagulants	10
L'utilisation des anticoagulants	11
La prise des comprimés anticoagulants	
Prendre plus ou moins de comprimés anticoagulants	
L'influence d'autres médicaments (interaction)	
Les effets secondaires des anticoagulants	
Les anticoagulants et l'alimentation	
Les anticoagulants et l'alcool	
Les anticoagulants et le stress	
Traitement par les anticoagulants	13
La durée du traitement	
L'arrêt du traitement	
Les enfants souffrant de maladies thromboemboliques	14
(Le désir d'une) Grossesse	14
La Grossesse	
Le désir d'une Grossesse	
Thrombose lors de la grossesse	
Allaitement	
Sport	16

Les Vacances	16
Les vacances aux Pays-Bas ou à l'étranger	
De quoi devez-vous tenir compte lors de vos vacances	
La thrombose et le voyage	
Contrôle à l'aide d'appareils d'autocontrôle	18
Les questions les plus fréquentes	18
Est-ce que je peux partir en vacances si je souffre d'une maladie thromboembolique?	
Est-ce que je peux faire des contrôles dans d'autres services de traitement anticoagulant aux Pays-Bas ?	
Où puis-je avoir des renseignements sur les adresses de contrôle à l'étranger ?	
Est-ce que je peux prendre l'avion si je suis sous contrôle d'un service de traitement anticoagulant ?	
Est-ce que je peux m'exposer au soleil, et pendant combien de temps ?	
Est-ce que je peux manger de tout et boire toutes sortes de boissons lors de mes vacances ?	
Est-ce que je peux utiliser le sauna ?	
Est-ce que je peux faire de la plongée ?	
Que dois-je faire en cas de différence d'altitude ?	
Que dois-je faire en cas de décalage horaire ?	
Que dois-je faire en cas de troubles intestinaux ?	
Peut-on pratiquer des sports comme le ski nautique et le parachutisme?	
Tous les conseils importants	21
Signalez les effets secondaires	23
Confidentiel	23
Des remarques ou des plaintes sur le traitement	24
Federatie van Nederlandse Trombosediensten (Fédération des Services de traitement anticoagulant aux Pays-Bas)	24
Trombosestichting Nederland	24

Première édition, octobre 2006

Federatie van Nederlandse Trombosediensten en de Trombosestichting Nederland, Voorschoten, 2006

Introduction

Les personnes souffrant d'une maladie thromboembolique, se posent souvent des questions, spécialement au début du traitement. Ceci peut être également le cas pour le conjoint ou pour la famille. Cette brochure donne des renseignements sur l'origine et le traitement de la thrombose. Dans cette brochure, nous donnons des réponses à des questions pratiques, par exemple, sur les vacances, l'utilisation d'autres médicaments, la pratique d'un sport, etc. Nous mentionnons également la relation entre le patient et le service de traitement anticoagulant; car pour un traitement optimal de la thrombose, une bonne communication entre le patient et le service est très importante.

Cette brochure est une édition de la Fédération Néerlandaise des Services de traitement anticoagulant et de la 'Trombosesichting' Nederland. Vous trouverez plus d'informations sur ces deux organisations dans les dernières pages de cette brochure.

Information sur la thrombose

Qu'est-ce qu'une thrombose ou une maladie thromboembolique?

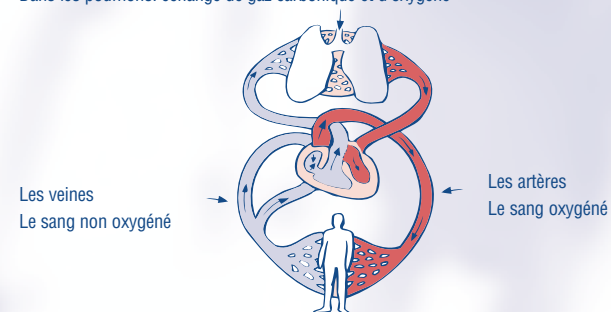
Notre système de coagulation est fait pour éviter la perte de sang lors des blessures. Quand le système se met en route, spontanément sans blessure au préalable, il se forme dans la veine un caillot de sang. Ce caillot de sang porte le nom de thrombose. La conséquence de la thrombose, est que la veine (veine ou artère) se bouche, complètement ou partiellement à cet endroit ou plus loin, dans la circulation sanguine. La thrombose se produit alors parce qu'il y a une coagulation à un endroit où elle ne devrait pas se faire.

La circulation sanguine

Dans notre corps, le sang coule à travers un système étendu de veines et d'artères (la circulation sanguine). Le sang est 'pompé' à travers notre cœur. Les artères transportent le sang à partir du cœur (par le ventricule gauche) vers les organes. Les artères se ramifient dans des artères plus petites et finalement dans les petits vaisseaux sanguins, les vaisseaux capillaires. Après l'échange de l'oxygène et du gaz carbonique dans les tissus, le sang non oxygéné retourne par le biais des veines vers le ventricule droit du cœur. A partir du ventricule droit, le sang non oxygéné repart à travers les artères pulmonaires vers les poumons dans lesquels se produit, à l'inverse un échange de gaz carbonique et d'oxygène. Le sang riche en oxygène atteint le ventricule gauche du cœur par le biais des artères pulmonaires et le cycle recommence de nouveau.

Reproduction simple de la circulation sanguine

Dans les poumons: échange de gaz carbonique et d'oxygène



Qu'est-ce que la thrombose?

Comment circule le sang dans notre corps?

Quelles pathologies peuvent survenir suite à une maladie thromboembolique?

Une thrombose veineuse profonde est une thrombose dans les veines, une thrombose artérielle est une thrombose dans les artères (voir ci-dessous les pathologies). Quand un caillot ou une partie d'un caillot se fragmente et migre, par l'intermédiaire de la circulation sanguine dans un vaisseau sanguin situé à distance, on parle d'embolie.

les différentes pathologies

On décrit les pathologies suivantes: Quand une artère se bouche à cause d'un caillot, il s'agit d'une thrombose artérielle. La thrombose empêche l'apport d'oxygène vers certains organes. Si ces organes sont irrigués par d'autres artères, les troubles sont minimes. Si ce n'est pas le cas, ou si le caillot ne peut pas être dissout à temps, le tissu qui n'est plus irrigué, ne reçoit plus d'oxygène et meurt. Dans ce cas il s'agit d'un infarctus.

Un infarctus du myocarde se forme à cause d'une obstruction totale d'une ou plusieurs artères coronaires (ces artères forment une couronne autour du cœur). Une partie du myocarde meurt. Après la guérison, il restera une cicatrice sur le muscle. Quand l'irrigation du cerveau par le sang est obstruée à cause d'un caillot, il s'agit d'un infarctus cérébral. Selon la taille du caillot et l'endroit où l'obstruction se produit, le patient souffre de symptômes divers, par exemple de troubles de la conscience, de paralysies ou de troubles de la parole.

La dénomination courante pour une thrombose veineuse profonde est une phlébite. Quand une partie du caillot se détache à partir de la veine de la jambe et est emportée par la circulation sanguine jusqu'au poumon, cela entraîne une obstruction d'une veine pulmonaire. On parle d'une embolie pulmonaire. Ceci entraîne la mort du tissu pulmonaire. La gravité dépend de la taille du caillot (embolie). Il faut savoir qu'une embolie pulmonaire peut être mortelle.

en résumé:

Thrombose:	caillot de sang dans une veine ou dans une artère avec comme conséquence l'obstruction de la veines ou de l'artère.
Infarctus:	partie d'un tissu, qui meurt par manque d'approvisionnement en sang oxygéné, suite à l'obstruction d'une veine ou d'une artère (infarctus du myocarde, infarctus cérébral).
Embolie:	survient quand une partie d'un caillot ou un caillot entier se détache de la paroi vasculaire (veine ou artère), est emporté à distance par la circulation sanguine et obstrue à cet endroit une veine ou une artère. Le tissu derrière l'obstruction meurt.

Le traitement de la thrombose

En premier lieu, le traitement de la thrombose consiste en l'utilisation de médicaments pour empêcher l'extension de la thrombose. Notre corps est capable de 'nettoyer' le caillot formé, mais ceci dure trop longtemps. Le traitement anticoagulant est prescrit aussi pour éviter un risque de récurrence. Les anticoagulants empêchent le sang de coaguler. Le service de traitement anticoagulant est responsable de la surveillance du traitement anticoagulant pour chaque patient. D'un côté, l'effet anticoagulant ne doit pas être trop important (risque de saignement), de l'autre, pas non plus trop faible (risque de formation de caillot). Chaque patient est différent et la réponse au traitement anticoagulant est individuelle. Vous devez donc bien suivre les instructions de votre service de traitement anticoagulant.

Quel est le traitement de la thrombose?

Quelle est la fonction des services de traitement anticoagulant?

La fonction des services de traitement anticoagulant

Surveillance

Votre médecin vous a prescrit un traitement anticoagulant. Lors de la prise de ces médicaments, il est nécessaire de contrôler régulièrement votre sang. Aux Pays-Bas, les services de traitement anticoagulant sont responsables de ces contrôles. Si pour raison médicale, vous ne pouvez pas vous déplacer, la prise de sang sera effectuée à votre domicile.

Le contact avec votre service de traitement anticoagulant

Une prise de sang est effectuée régulièrement par une préleveuse / un préleveur du service de traitement anticoagulant. Cette personne est votre correspondant pour le service de traitement anticoagulant, signalez-lui tout changement important (voir ci après). Cette personne transmettra ces informations à votre service, ceci est important pour un dosage correct de votre traitement anticoagulant. Signalez toujours les changements dans votre état de santé, par exemple une grippe, une intervention médicale ou chirurgicale, les changements dans vos médicaments (changement de posologie, arrêt d'un médicament, nouveaux médicaments) et tous saignements.

Si votre urine a une couleur rouge ou si vos selles sont très noires, contactez immédiatement votre médecin généraliste et votre service de traitement anticoagulant.

Si, entre les contrôles, surviennent les changements mentionnés ci dessus, contactez le plus rapidement possible votre service de traitement anticoagulant. Dans certains cas, il sera nécessaire d'effectuer un contrôle supplémentaire. Pour toute question sur votre traitement anticoagulant, renseignez-vous auprès de votre service de traitement anticoagulant.

Surveillance des médicaments anticoagulants

INR

On mesure dans le sang, l'effet anticoagulant à l' aide d'un paramètre appelé l' INR. Cette abréviation signifie 'International Normalized Ration' (Rapport Normalisé International). L'INR reflète le temps de coagulation. Chez un sujet non traité, l'INR est égal à 1. Chez un sujet traité, l'INR augmente en fonction de l'anticoagulation. Selon la maladie thromboembolique, l' INR cible doit se trouver entre 2.0 et 3.5 ou 3.0 et 4.0. Certaines circonstances peuvent entraîner un déséquilibre du traitement, principalement la prise simultanée de certains médicaments ou une maladie intercurrente. L'alimentation peut aussi influencer le traitement. Ceci explique pourquoi, il est nécessaire de contrôler régulièrement l'INR et pourquoi, la fréquence des contrôles est différente pour chaque patient.

Calendrier de dosage

En début du traitement, il est nécessaire de contrôler souvent l' INR, une fois ou plusieurs fois par semaine, pour déterminer la dose appropriée d' anticoagulant qui convient à chaque patient. Quand l'INR cible est atteinte et reste stable, les contrôles peuvent être espacés, chaque patient reçoit par courrier, le lendemain du contrôle, son calendrier de dosage, sur lequel est inscrit le nombre de comprimés à prendre par jour et la date du contrôle suivant. Ce calendrier est personnel. La réponse au traitement anticoagulant est différente pour chaque patient, ainsi chaque patient a une posologie et une fréquence de contrôles qui lui sont propres.

Qu'est ce que l'INR?

Pourquoi votre calendrier de dosage est-il si important?

Quels anticoagulants sont utilisés aux Pays-Bas ?

Anticoagulants

Aux Pays-Bas, on utilise les anticoagulants suivants:

- **L'aspirine et d'autres médicaments similaires**
Ces médicaments réduisent le fonctionnement des plaquettes. Un contrôle par le service de traitement anticoagulant n'est pas nécessaire.
- **Héparine à bas poids moléculaire (HBPM) ou médicaments de la même catégorie**
Ces médicaments sont administrés par injection sous-cutanée, ils peuvent être utilisés en prévention pour empêcher la survenue d'une maladie thromboembolique.
- **Anticoagulants dérivés de la coumarine: acénocoumarol ou phenprocoumon**
Ces médicaments sont prescrits dans le cas d'un traitement anticoagulant de longue durée.

Les coumarines inhibent l'action de la vitamine K au niveau du foie. Cette vitamine est indispensable à la formation de facteurs de coagulation par le foie. L'inhibition de la vitamine K entraîne un ralentissement de la coagulation sanguine et diminue le risque de formation de caillot.

Les coumarines diffèrent par la vitesse avec laquelle le foie les décompose. Certaines ont un effet rapide, certaines ont un effet plus prolongé. L'administration de vitamine K neutralise rapidement l'effet de toutes les coumarines.

L'utilisation des anticoagulants

Ci-dessous vous trouverez les informations les plus importantes sur les anticoagulants. Les anticoagulants sont administrés par voie orale et sont à prendre avec un verre d'eau.

La prise des comprimés anticoagulants

Suivez toujours les indications de votre calendrier de dosage. Par jour, est indiqué, le nombre de comprimés que vous devez prendre. Prenez-les en une seule fois, de préférence avant le repas du soir, et toujours à la même heure. Immédiatement après la prise de vos comprimés, barrez la case correspondante sur votre calendrier de dosage. Cela évite les erreurs.

Vous avez oublié vos comprimés ou vous avez pris trop de comprimés

Après un contrôle de l'INR, la quantité de comprimés que vous devez prendre, peut changer. En effet, l'effet anticoagulant peut être trop faible ou trop important. L'effet des médicaments anticoagulants peut changer dans le temps. Cela se produit parfois sans raison apparente.

L'influence d'autres médicaments (interaction)

Beaucoup de médicaments peuvent influencer le fonctionnement des anticoagulants. Ils peuvent renforcer ou diminuer l'effet des anticoagulants. L'influence de ces médicaments est différente d'une personne à l'autre.

Vous devez toujours signaler, à votre service de traitement anticoagulant, la prise d'autres médicaments, mais aussi l'arrêt ou les changements de posologie de vos médicaments.

Qu'est-ce que vous devez savoir sur les comprimés anticoagulants

Quelle est l'influence de l'alimentation sur votre traitement anticoagulant?

Si vous achetez des médicaments sans ordonnance, des remèdes homéopathiques ou des préparations vitaminiques, demandez toujours s'ils peuvent être utilisés avec les médicaments anticoagulants. Lisez toujours attentivement la notice.

N'oubliez pas de signaler la prise de médicaments ou de préparations vitaminiques à votre service de traitement anticoagulant.

Les effets secondaires des anticoagulants

Les effets secondaires les plus fréquents sont liés à l'effet thérapeutique de ces médicaments. Suite au ralentissement de la coagulation, le risque de saignements est augmenté. Même lors d'un traitement bien équilibré (INR stable), il y a un risque accru de saignement. Chez certaines personnes, on décrit une perte anormale des cheveux.

Les anticoagulants et l'alimentation

Les coumarines diminuent la coagulation parce qu'ils bloquent l'action de la vitamine K. L'effet anticoagulant sera donc influencé par la quantité de vitamine K contenue dans votre alimentation. Les légumes 'verts' comme la salade, les brocolis, les épinards et les légumes de la famille des 'choux' comme le chou blanc, les choux de Bruxelles et le chou-fleur, contiennent beaucoup de vitamine K. Ces légumes ne sont pas interdits, mais n'en abusez pas, l'important est de manger varié et équilibré. De même, pendant les vacances, surveillez votre alimentation. La quantité de vitamine K contenue dans l'alimentation, varie selon les pays, par exemple, la cuisine orientale contient peu de vitamine K. Ceci peut influencer l'effet thérapeutique des anticoagulants.

Un régime amaigrissant peut avoir une influence sur votre taux d' INR. Signalez votre régime au service de traitement anticoagulant.

Les anticoagulants et l'alcool

Le foie produit les facteurs coagulants. Tout ce qui influence le fonctionnement du foie, aura un effet sur la coagulation du sang. Un exemple est la consommation d'alcool. Une consommation moyenne (1 ou 2 verres par jour) est autorisée. Par contre, une consommation trop importante, risque d'endommager le foie et d'entraîner un déséquilibre de l'effet anticoagulant des médicaments.

Les anticoagulants et le stress

Dans les situations de stress, on voit souvent une élévation de l'INR, alors que l'influence du stress n'a pas été démontrée. Il est possible que les hormones du stress perturbent le bon fonctionnement du foie. La production des facteurs coagulants ou l'effet des médicaments anticoagulants changent. En plus, les hormones de stress influencent l'assimilation de la vitamine K par les intestins.

Traitement anticoagulant

La durée du traitement

On arrête le traitement anticoagulant quand le risque de thrombose ou d'embolie est infime ou a totalement disparu. Une autre raison pour un arrêt prématuré est un risque plus élevé de saignement grave. Votre médecin traitant décide de la durée du traitement, et non votre service de traitement anticoagulant. Pour certaines pathologies, il est nécessaire de prendre un traitement à vie, par exemple: la fibrillation auriculaire, une prothèse valvulaire cardiaque mécanique, la survenue d'une phlébite ou d'une embolie pulmonaire à répétition.

Pour les pathologies suivantes, le traitement sera de courte durée: après une opération orthopédique (six semaines à trois mois), une première phlébite (trois à six mois), ou une première embolie pulmonaire (six mois). S'il y a un risque héréditaire, le traitement sera prescrit pour une durée indéterminée.

Combien de temps dure un traitement anticoagulant?

Que faut-il savoir si un enfant souffre d'une maladie thromboembolique?

Un(e) (désir de) grossesse et une maladie thromboembolique?

L'arrêt du traitement

Votre médecin traitant informe votre service de traitement anticoagulant de la date d'arrêt de votre traitement. Parfois, la date d'arrêt est communiquée dès l'inscription au service de traitement anticoagulant. Il n'est pas nécessaire d'arrêter progressivement les médicaments anticoagulants. Le traitement s'arrête du jour au lendemain sans problème.

Les enfants souffrant d'une maladie thromboembolique

La thrombose survient la plupart du temps chez les personnes âgées. Mais les enfants peuvent également souffrir de maladie thromboembolique. Le traitement se déroule de la même façon que pour les adultes. Les effets secondaires, liés au traitement, sont les mêmes que pour les adultes. Évitez la pratique de sports, comme le hockey ou le foot, causant facilement des blessures ou des traumatismes, ceci en raison des risques plus élevés de saignements. Nous vous recommandons d'être vigilant lors de blessures, de chutes importantes ou de coups, spécialement s'il s'agit d'un coup ou d'une blessure à la tête! En cas de saignements, contactez immédiatement votre médecin généraliste et votre service de traitement anticoagulant.

(Le désir d'une) Grossesse

La Grossesse

La prise d'un traitement anticoagulant n'interdit pas le souhait ou la survenue d'une grossesse. Les dérivés de la coumarine (phenprocoumon et acénocoumarol) sont contre-indiqués pendant les trois premiers mois de la grossesse. En effet, ces médicaments traversent le placenta et peuvent causer des anomalies congénitales. Pendant cette période, les dérivés de la coumarine sont remplacés par une héparine à bas poids moléculaire. Ces dernières ne traversent pas le placenta et n'entraînent aucun risque pour le fœtus.

Les deux situations suivantes sont importantes:

1. Si vous pensez être enceinte au début du traitement anticoagulant, signalez-le immédiatement à votre médecin traitant ou à votre spécialiste et à votre service de traitement anticoagulant.
2. Si votre médecin vous a prescrit des médicaments anticoagulants pour un traitement de courte durée, nous vous conseillons, pendant cette période, d'éviter la survenue d'une grossesse. Utilisez un moyen de contraception fiable. Demandez conseil à votre médecin traitant.

Le désir d'une grossesse

Si vous souffrez d'une maladie thromboembolique et que vous souhaitez une grossesse, demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre spécialiste, ou au médecin du service de traitement anticoagulant. Ensemble, vous pourrez établir la meilleure démarche à suivre.

Si vous êtes enceinte, vous devez arrêter la prise des anticoagulants oraux. Ceux-ci seront remplacés par les héparines à bas poids moléculaire (HBPM) (voir ci-dessus).

Lors de l'utilisation des médicaments anticoagulants, évitez la survenue d'une grossesse non désirée ou accidentelle. Discutez d'une contraception fiable avec votre médecin traitant et informez le toujours en cas de grossesse accidentelle.

De quoi faut-il tenir compte?

la survenue d'une thrombose lors de la grossesse

Si au cours de la grossesse, une thrombose survient, ou si pour une autre raison, il est nécessaire de vous prescrire des anticoagulants, discutez bien de la prescription avec votre médecin traitant sachant que les informations décrites ci-dessus s'appliquent aussi dans votre cas.

Allaitement

Les anticoagulants passent dans le lait maternel. Pour combattre l'effet anticoagulant, on prescrira des doses plus élevées de vitamine K chez le bébé.

Sport

La prise d'un traitement anticoagulant n'est pas incompatible avec la pratique d'un sport. Les mêmes règles s'appliquent pour les adultes et les enfants: évitez les sports où il y a un risque élevé de blessures et soyez vigilants lors des chutes et des traumatismes, spécialement les traumatismes à la tête! Sachez également que des vacances sportives comportent plus de risques.

Soyez vigilants et en cas de saignements, prenez contact avec votre médecin traitant et avec votre service de traitement anticoagulant.

Les Vacances

Les vacances aux Pays-Bas ou à l'étranger

Informez toujours votre service de traitement anticoagulant de votre intention de partir en vacances. En général, on pratique un contrôle de l'INR quelques jours avant le départ. À l'étranger, il n'y a pas de service de traitement anticoagulant comme aux Pays Bas. Dans la plupart des pays, vous pouvez faire contrôler votre INR dans un hôpital ou dans un laboratoire d'analyses médicales. Emmenez toujours votre calendrier de dosage avec vous. Demandez à votre service de traitement anticoagulant une 'lettre de vacances'. Celle-ci est disponible en plusieurs langues. Si vous partez en voyage organisé, informez votre accompagnateur de votre situation. A l'heure actuelle, il est facile de communiquer par fax ou par e mail. Envoyez le résultat de votre INR et votre service de traitement anticoagulant vous communiquera le dosage approprié. Renseignez-vous sur la démarche à suivre, auprès de votre service de traitement anticoagulant.

Si vous voyagez en avion, répartissez vos médicaments entre votre bagage à main et votre valise. Faites attention, les anticoagulants qui vous sont prescrits aux Pays-Bas, ne sont peut-être pas disponibles à l'étranger. Pour cette raison, emmenez toujours suffisamment de comprimés, au minimum pour toute la durée de votre séjour. Pour certaines destinations, vous devez être vaccinés, renseignez-vous auprès de votre service de traitement anticoagulant. Pour les vaccins injectés par voie sous-cutanée, il n'y a aucun problème. Par contre, pour les vaccins nécessitant une injection intramusculaire, il sera obligatoire d'adapter temporairement votre traitement, ceci afin d'éviter la survenue d'un saignement grave dans le muscle.

Pourquoi faut-il informer votre service de traitement anticoagulant de votre départ en vacances?

De quoi faut-il tenir compte lors de vos vacances?

De quoi devez-vous tenir compte lors de vos vacances

1. Tenez compte du décalage horaire dans le pays de vos vacances. Selon le décalage horaire et la durée de votre séjour, adaptez la prise de vos médicaments. Si le décalage horaire est peu important ou votre séjour de courte durée, prenez vos médicaments à la même heure qu'aux Pays Bas. Si le décalage horaire est trop important, changez l'heure de la prise de vos médicaments. Adaptez votre schéma de dosage en suivant les conseils de votre service de traitement anticoagulant.
2. Un séjour prolongé à 3.000 mètres d'altitude peut influencer votre traitement.
3. Les températures élevées, dans les pays chauds, peuvent influencer l'INR.
4. Des troubles intestinaux accompagnés de diarrhée peuvent influencer l'INR. Si la diarrhée persiste plus de 2 jours, vous devez faire contrôler votre INR.
5. Lors de l'apparition d'ecchymoses (de bleus), de saignements de nez ou de saignements spontanés, faites contrôler votre INR immédiatement.

La thrombose et le voyage

Lors des vols de longue durée (supérieurs à 7 heures), mais également pendant un voyage en voiture ou en bus de longue durée, le flux sanguin ralentit, et ceci a un effet sur la coagulation du sang. Pour cette raison nous vous conseillons, lors d'un voyage de longue durée, de bouger souvent vos jambes, vos pieds et vos bras. Ne portez pas des vêtements trop serrant, éventuellement enlevez vos chaussures. Buvez beaucoup d'eau et évitez l'alcool et le café.

Contrôle à l'aide d'appareils d'autocontrôle

Si vous êtes sous traitement anticoagulant pour une durée indéterminée, vous pouvez apprendre à contrôler vous-même votre INR à l'aide d'appareil d'autocontrôle, vous pouvez aussi apprendre à doser vous-même votre anticoagulant. Si vous êtes intéressés, demandez à votre service de traitement anticoagulant l'adresse du centre éducatif le plus proche.

Les questions les plus fréquentes

Est-ce que je peux partir en vacances si je souffre d'une maladie thromboembolique?

Oui, vous pouvez partir en vacances, mais si vous souffrez d'une thrombose de survenue récente, parlez de votre projet de vacances avec votre médecin traitant.

En début de traitement d'une thrombose récente, il est nécessaire de contrôler fréquemment l'INR. Si vous êtes depuis longtemps sous traitement anticoagulant, informez toujours votre service de traitement anticoagulant, de votre départ en vacances.

Si je suis en vacances aux Pays Bas, est-ce que je peux faire les contrôles d'INR dans d'autres services? Oui.

Vous pouvez faire contrôler votre INR dans tous les services de traitement anticoagulant des Pays-Bas. Consultez le site www.fnt.nl ('entrée patients') pour l'adresse et le numéro de téléphone du service de traitement anticoagulant le plus proche de votre lieu de séjour. Dans la fonction 'chercher', inscrivez votre lieu de résidence. Le programme vous indiquera le service de traitement anticoagulant dans votre commune de résidence.

Si vous souhaitez vous-même mesurer votre INR et doser votre anticoagulant

Les questions les plus fréquentes et les réponses

Où puis-je avoir des renseignements sur les adresses de contrôle à l'étranger?

Votre service de traitement anticoagulant peut vous renseigner. Pratiquement tous les hôpitaux à l'étranger peuvent déterminer votre INR.

Vous trouverez, pour l'Italie, l'Autriche et l'Espagne, les adresses des hôpitaux les plus proches de votre lieu de résidence, sur le site (www.fnt.nl) de la fédération. Le laboratoire de l'hôpital peut déterminer votre INR et vous pouvez transmettre le résultat à votre service de traitement anticoagulant qui vous prescrira votre dosage. Renseignez-vous, avant de partir, auprès de votre service de traitement anticoagulant.

Est-ce que je peux prendre l'avion si je suis sous traitement anticoagulant?

Si votre INR est stable sous anticoagulants, vous pouvez prendre l'avion; des vols longs sont également permis. Parlez-en toujours avec votre médecin généraliste ou votre spécialiste.

Suivez bien les instructions de votre service de traitement anticoagulant et de votre spécialiste. Buvez suffisamment d'eau pendant le vol et évitez l'alcool et le café.

Est-ce que je peux m'exposer au soleil, et pendant combien de temps?

Il peut y avoir une contre-indication pour une exposition solaire prolongée.

Il n'y a pas de contre-indication en ce qui concerne votre traitement anticoagulant. Par contre, la pathologie pour laquelle vous prenez un traitement anticoagulant, peut former une contre-indication. Parlez-en avec votre spécialiste.

Est-ce que je peux manger et boire de tout lors de mes vacances? Suivez le plus possible vos habitudes alimentaires.

Nous vous conseillons de changer le moins possible vos habitudes alimentaires. Évitez également une consommation excessive d'alcool.

Est-ce que je peux utiliser le sauna?

Demandez à votre spécialiste si vous pouvez utiliser le sauna. Pendant les deux premiers mois du traitement anticoagulant, vous ne pouvez pas utiliser le sauna.

Après cette période, les effets nocifs du sauna sont inconnus.

Est-ce que je peux faire de la plongée? Non.

Faire de la plongée et nager sous l'eau est défendu lors d'un traitement par les anticoagulants. À 5 mètres de profondeur, vous avez un risque de saignements dans l'œil et dans l'oreille. Vous pouvez nager avec un tuba jusqu'à une profondeur de 3 mètres maximum.

Que dois-je faire en cas de différence d'altitude?

Si vous restez à plus de 3.000 mètres pendant une longue durée, ceci demande une adaptation de votre traitement.

Les différences d'altitude ne demandent pas en soi d'adaptation spéciale. Par contre, si vous restez longtemps à plus de 3.000 mètres, votre INR peut augmenter et un contrôle supplémentaire est nécessaire (avec l'aide d'un appareil d'auto-mesure). Si vous pratiquez un sport de montagne, soyez conscient du risque d'un accident pouvant entraîner un saignement.

Que dois-je faire en cas de décalage horaire?

Lors d'un séjour prolongé dans une autre zone horaire, une adaptation de votre traitement est souhaitable.

En cas de décalage horaire peu important, prenez vos médicaments à la même heure qu'aux Pays-Bas. Lors d'un long séjour dans une autre zone horaire, prenez vos comprimés au même moment qu'aux Pays Bas, par exemple le soir si vous prenez vos comprimés le soir; gardez le même rythme, cela évite les oublis. Avant votre départ, demandez à votre service de traitement anticoagulant, comment changer la prise de votre traitement dans le nouveau fuseau horaire.

Que dois-je faire en cas de troubles intestinaux ?

Demandez conseil à un médecin dans les plus brefs délais.

Les troubles intestinaux peuvent s'accompagner de diarrhées importantes. En cas de diarrhée, votre INR peut varier beaucoup. Il est alors très important de traiter la diarrhée. Les médicaments prescrits pour traiter la diarrhée peuvent également influencer l'INR. Demandez alors conseil à un médecin dans les plus brefs délais et informez-le de votre traitement anticoagulant. Un contrôle supplémentaire de l'INR est nécessaire.

Est-ce que je peux pratiquer un sport comme le ski nautique ou le parachutisme ?

Ne prenez pas de risques inutiles.

Si vous pratiquez ces sports, il y a un risque plus important de blessures graves, et donc de saignement. Il peut en résulter aussi un handicap permanent. Avant de pratiquer ce genre de sport, soyez conscient des risques .

Tous les conseils importants

1. Suivez toujours les indications de votre calendrier de dosage pour la prise de vos comprimés et surtout prenez-les à heure fixe.
2. Mettez directement une croix sur le calendrier de dosage après la prise de vos comprimés. Cela évite les erreurs.
3. En cas d'oubli, contactez votre service de traitement anticoagulant dans les plus brefs délais.
4. Respectez toujours le rendez-vous de contrôle avec le service de traitement anticoagulant et si vous avez un empêchement, informez en votre service.
5. En cas de maladie (grippe, fièvre, diarrhée), d'intervention chirurgicale ou de rendez-vous chez le dentiste, contactez dans les plus brefs délais, le service.
6. Informez toujours les médecins et les infirmiers/infirmières de votre traitement lors d'une hospitalisation imprévue. Informez-les que vous êtes sous contrôle dans un service de traitement anticoagulant et montrez si possible, votre calendrier de dosage.
7. Si vous devez être hospitalisé pour raison médicale ou chirurgicale, informez votre service de traitement anticoagulant.
8. Ne faites pas d'auto prescription: ne prenez pas d'autres médicaments de votre propre initiative, par exemple des sirops antitussifs, des laxatifs, ou de l'aspirine.
9. Contre la fièvre ou la douleur, vous pouvez utiliser du paracétamol. Signalez toujours la prise de paracétamol à votre médecin traitant et à votre service de traitement anticoagulant.
10. Si votre médecin traitant, votre spécialiste ou un autre prescripteur de santé vous prescrit de nouveaux médicaments, informez-le également sur le fait que vous prenez des anticoagulants.
11. Si vous arrêtez la prise d'autres médicaments, informez le service de traitement anticoagulant.

Quels sont les conseils importants?

12. A cause du traitement anticoagulant, des saignements peuvent survenir plus facilement. Si cela vous inquiète ou si vous avez des questions, contactez votre service de traitement anticoagulant.
13. Si vous urinez du sang ou si vos selles sont très noires, contactez immédiatement votre médecin traitant et votre service de traitement anticoagulant.
14. Mangez varié et limitez votre consommation d'alcool (pas plus de 2 consommations par jour.)
15. Si vous faites un régime amaigrissant, informez-en votre service de traitement anticoagulant
16. Informez toujours votre service de traitement anticoagulant quand vous partez en vacances.

Informez-nous

Votre service de traitement anticoagulant vous informe et est responsable de votre traitement anticoagulant. Bien sûr pour un traitement optimal, vous devez vous-aussi informer votre service de traitement anticoagulant de toute situation ayant un effet possible sur votre traitement, par exemple la prescription d'un nouveau médicament ou une hospitalisation.

Signaler les effets secondaires

Le bon fonctionnement des anticoagulants peut être influencé par la prise simultanée d'autres médicaments. Aux Pays-Bas, il existe un bureau national, chargé d'enregistrer les effets secondaires et les interactions des médicaments: Le Nederlands Bijwerken Centrum (Centre Néerlandais des Effets Secondaires) Lareb. Tout effet indésirable, secondaire à l'utilisation de médicaments doit être signalé au Lareb. Le Lareb rassemble toutes les données et peut ainsi surveiller la sécurité d'utilisation des médicaments aux Pays-Bas. En tant que patient, vous pouvez signaler un effet secondaire sur le site Web du Lareb www.meldpuntbijwerken.nl.

Toutes les informations que vous communiquez au Lareb, sont traitées de façon confidentielle.

Confidentiel

Aux Pays Bas il existe une loi, le Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP) (Loi sur la protection des données à caractère personnel), qui permet de contrôler la bonne utilisation des données. Vos données médicales et administratives sont enregistrées par le service de traitement anticoagulant. Ces données sont confidentielles. Le médecin et le personnel du service de traitement anticoagulant peuvent consulter ces données, ces personnes sont liées par le secret professionnel.

Lors de problèmes importants au cours du traitement, par exemple en cas d'hémorragie importante, le service de traitement anticoagulant est amené à prendre contact avec votre médecin traitant, ceci pour déterminer si la cause de l'hémorragie est due au traitement anticoagulant ou non. En cas d'objection de votre part, faites en part au médecin du service de traitement anticoagulant.

Comment s'effectue l'enregistrement des effets secondaires?



FEDERATIE VAN
NEDERLANDSE
TROMBOSEDIENTEN

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

Remarques ou plaintes sur le traitement

Si vous avez des remarques ou des plaintes en relation avec votre traitement, parlez-en d'abord avec le préleveur / la préleveuse de votre service de traitement anticoagulant. Si vous n'êtes pas satisfait après cet entretien, vous pouvez prendre contact avec le médecin chef du service de traitement anticoagulant. Si, finalement, vous pensez que votre plainte n'est pas traitée de façon convenable, vous pouvez consulter une commission indépendante. Renseignez-vous auprès de votre service pour la procédure à suivre.

Federatie van Nederlandse Trombosediensten (Fédération des Services de traitement anticoagulant aux Pays-Bas) Les services de traitement anticoagulant

Les Pays-Bas sont dans les premières places dans le monde pour la recherche sur la thrombose et son traitement. La « Federatie van Nederlandse Trombosediensten » (Fédération des Services de traitement anticoagulant aux Pays-Bas) a été fondée en 1971 afin d'améliorer la qualité du traitement par les anticoagulants, de stimuler les études scientifiques dans le domaine de la thrombose et de défendre les intérêts des services de traitement anticoagulant aux Pays-Bas. 63 services, 61 aux Pays-Bas et 2 en Espagne sont membres. Pour plus de renseignements, consultez le site: www.fnt.nl.

Trombostichting Nederland

La 'Trombostichting Nederland' a été fondée en 1971. Cette association à but non lucratif est chargée du financement des études scientifiques sur la survenue des thromboses, la prévention et sur l'utilisation de nouveaux traitements. En 30 ans, beaucoup a été fait, mais cela n'est pas encore suffisant. La 'Trombostichting' souhaite accorder plus de subventions pour des études scientifiques.

Si vous souhaitez soutenir le travail de la 'Trombostichting', alors devenez donateur, à partir de € 10 par an. Bien sûr, une donation plus élevée est toujours la bienvenue!

En cas de don, vous pouvez bénéficier d'avantages fiscaux. Vous pouvez déduire la totalité de ces dons de vos impôts, pour cela vous devez vous engager, par acte notarial, à verser un montant fixe pendant 5 ans. Les frais engagés, pour la rédaction de l'acte notarial, vous seront remboursés en totalité par la 'Trombostichting'.

Si vous souhaitez en savoir plus, contactez le Bureau de la Trombostichting Nederland: **+33 71 – 561 77 17** ou consultez www.trombostichting.nl.

Si vous souhaitez effectuer un don à la Trombostichting Nederland, vous pouvez faire un virement sur le compte Postbank 30.20.30 avec la mention 'eenmalige gift' ('don unique'). Tous les dons sont les bienvenus!

La Trombostichting Nederland dépend totalement de vos dons pour le financement des études médicales et scientifiques. La Stichting ne reçoit aucune subvention de l'Etat.

Toute demande de subventions pour des études scientifiques est jugée par les membres du Wetenschappelijke Adviesraad (Conseil Scientifique) de la Trombostichting Nederland qui donnent leur avis sur le contenu scientifique de l'étude, le bénéfice pour les patients et la faisabilité de l'étude. De plus, il est jugé si l'étude est d'utilité publique.

La Trombostichting Nederland possède la marque d'homologation CBF. Cette marque d'homologation garantit une collecte honnête de fonds et un bon usage des moyens financiers.

Pour plus de renseignements: www.trombostichting.nl

