Carte à découper et à insérer dans votre portefeuille

### CARNET DE SURVEILLANCE DU TRAITEMENT ANTICOAGULANT (AVK)



LABORATOIRE BIO DHAOUADI





Ce carnet réalisé par Laboratoire Biodhaouadi

21 Avenue d'Algérie ,7000 Bizerte

Tél: +216 72 430 648

Fax: +216 72 430 686

www.biodhaouadi.com

www.biodhaouadi.com

Nom:
Prénom :
Adresse :
Tél :
Nom et coordonnées de votre médecin
traitant :
Eventuellement, nom et coordonnées d'un autre contact (Cardiologue, chirurgien, infirmière, service hospitalier):
Nom de l'AVK prescrit :
Pour plus d'informations sur le médicament qui vous a été prescrit, n'oubliez pas de vous reporter à la notice contenue dans la boîte
Indication thérapeutique :
Durée prévisible du traitement :



#### LE TRAITEMENT DE VOTRE MALADIE NÉCESSITE LA PRISE D'UN MÉDICAMENT ANTICOAGULANT.

Généralement, ce traitement débute par des injections d'héparine ; Il est suivi par la prise d'un ou plusieurs comprimés (ou fractions de comprimés) d'antivitamine K. Au bout de quelques jours de prise simultanée de ces deux traitements anticoagulants, les injections d'héparine sont arrêtées et les comprimés d'antivitamine K sont poursuivis.

#### Ce carnet est destiné à :

- Rassembler des données indispensables au suivi de votre traitement notamment les résultats de vos examens de laboratoire (INR)
- Répondre à des questions pratiques :
  - Mieux comprendre votre traitement par antivitamine K,
  - Comment le prendre,
  - Quels sont les risques,
  - Les 7 règles d'or pour bien suivre votre traitement,
  - Ce que vous ne devez pas faire.

Il doit également permettre de mieux informer les professionnels de santé qui vous suivent.

# MIEUX COMPRENDRE VOTRE TRAITEMENT PAR ANTIVITAMINE K

Qu'est-ce qu'un traitement par AVK et pourquoi vous a-t-il été prescrit ?

Un traitement antivitamine K (AVK) est un traitement ANTICOAGULANT: Il « fluidifie » votre sang afin d'empêcher la formation de caillots (thrombose) ou de dissoudre ces caillots, s'ils existent déjà, etd'empêcher leur migration dans les vaisseaux (embolie). L'AVK agit en s'opposant à l'action de la vitamine K. Il est prescrit dans certaines situations comme la phlébite, l'embolie pulmonaire, les troubles du rythme cardiaque, certains infarctus du myocarde ou si vous êtes porteur d'une valve cardiaque artificielle.

#### Comment surveiller votre traitement par AVK?

L'efficacité d'un traitement par AVK varie selon les personnes et, chez une même personne, elle dépend aussi d'un grand nombre de facteurs (co-existence d'une maladie, prise d'autre(s) médicament(s), alimentation...).

Pour déterminer précisément la dose efficace que vous devez prendre, il faut réaliser des prises de sang au laboratoire d'analyses médicales ou à l'hôpital. Durant toute la durée du traitement, il faudra renouveler régulièrement ces examens pour s'assurer que votre dose est toujours adaptée (ni trop faible, ni trop forte). Lors de ces prises de sang, on mesure l'INR (International Normalised Ratio).



L'INR évalue l'action de l'AVK sur la fluidité du sang. **Cet examen est indispensable** 

En début de traitement, des contrôles fréquents sont effectués jusqu'à ce que l'INR atteigne la valeur souhaitée, appelée INR cible, et qu'il reste stable. Cet INR cible peut varier dans une fourchette acceptable (valeur « basse » et valeur « haute ») qui vous sera donnée par votre médecin. Elle est spécifique de votre cas. La posologie n'est adaptée et efficace que si l'INR se situe dans cette fourchette.

Tout au long du traitement, vous devez contacter votre médecin, si votre INR sort de la fourchette de valeurs (que vous aurez notées en première page de ce carnet avec l'aide de votre médecin).

Vous devez connaître ces valeurs car si votre INR dépasse cette valeur haute, il y a un risque de saignements important (traitement surdosé 2 hémorragie). Si votre INR est en dessous de la valeur basse, il existe un risque de formation de caillots (traitement sousdosé 2thrombose) et parfois de récidive de la maladie.

Une fois l'INR cible atteint, les contrôles seront espacés progressivement, mais seront réalisés au moins une fois par mois.

Des circonstances particulières comme la prise d'autres médicaments peuvent provoquer un déséquilibre au traitement anticoagulant, en augmentant ou au contraire en diminuant son effet. Des contrôles supplémentaires de l'INR sont alors nécessaires afin d'adapter la dose.

L'INR doit être faite au moins une fois par mois (plus souvent en début de traitement), le matin lorsque l'AVK est pris le soir (il n'est pas nécessaire d'être à jeun). Vous devez récupérer votre résultat d'INR le jour même,

## COMMENT PRENDRE VOTRE TRAITEMENT PAR AVK?

La ou les prises doivent être effectuées chaque jour à la même heure.

Si le médicament AVK est pris en une seule fois par jour, ce sera de préférence le soir. Dans le cas de plusieurs prises dans la journée, suivez les instructions notées par le médecin sur

l'ordonnance.

En cas d'oubli, on peut prendre la dose oubliée dans un délai de 8 heures après l'heure habituelle de prise. Passé ce délai, il est préférable de « sauter » cette prise et de prendre la

Il faut noter cet oubli dans votre carnet et prévenir votre médecin (Ainsi que le laboratoire, si l'oubli survient peu de temps avant la prise de sang).

#### Toute modification de dose doit être décidée

suivante à l'heure habituelle, le lendemain.

Par un médecin, si possible celui qui suit votre traitement, et jamais de votre propre initiative

En déplacement, pensez à emporter votre ordonnance, votre traitement en quantité suffisante,

Ainsi que votre carnet de suivi : certains AVK ne sont commercialisés qu'en France.

En cas de voyage avec décalage horaire, demandez conseil à votre médecin.

# QUELS SONT LES RISQUES D'UN TRAITEMENT PAR AVK?

Le principal risque des traitements AVK est le risque de saignements (hémorragie). Il est lié à l'action même du médicament ; il faut donc être vigilant.

Une hémorragie doit être suspectée dans les circonstances suivantes :

INR supérieur à la valeur « haute » fixée par votre médecin traitant Apparition d'un saignement, même s'il semble mineur :

- Saignement des gencives, du nez ou œil rouge (hémorragie conjonctivale),
- Présence de sang dans les urines,
- Règles anormalement abondantes,
- Apparition de « bleus » (hématomes),
- Présence de sang rouge dans les selles ou selles noires,
- Vomissements ou crachats sanglants.
- Saignement qui ne s'arrête pas.

#### Apparition de signes pouvant évoquer un saignement interne, non visible :

- Fatigue inhabituelle, essoufflement anormal,
- Pâleur inhabituelle,
- Mal de tête ne cédant pas au traitement,
- Malaise inexpliqué.

Dans toutes ces situations, vous devez contacter rapidement un médecin qui prendra les mesures nécessaires dont une prise de sang pour détermination de l'INR.

#### Cas particulier: la grossesse

Informez votre médecin si vous découvrez que vous êtes enceinte ou si vous souhaitez l'être. En général, l'utilisation des AVK est déconseillée pendant la grossesse. Il existe d'autres types de traitement anticoagulant, que votre médecin pourra alors vous prescrire.

# LES 7 RÈGLES D'OR À WESPECTER DANS LE CADRE DE VOTRE TRAITEMENT PAR AVK

- 1. Respectez la dose de médicament AVK qui vous a été prescrite, et les heures de prise.
- 2. N'oubliez pas de faire pratiquer les contrôles d'INR, qui vous ont été prescrits par votre médecin, à la date indiquée.
- 3. Signalez que vous prenez un traitement par AVK à tout professionnel de santé que vous consultez (médecin, pharmacien, biologiste, infirmière, dentiste, kinésithérapeute, pédicure...).
- 4. Si vous présentez un saignement, contactez rapidement votre médecin ou allez aux urgences les plus proches.
- 5. Remplissez votre carnet de traitement à chaque INR (résultat de l'INR, dose journalière effectivement prise depuis le précédent INR), notez tout incident et pensez à l'apporter à chaque consultation.
- 6. Ayez une alimentation équilibrée et ne consommez de l'alcool que modérément. Certains aliments contiennent de la vitamine K en grande quantité et peuvent modifier votre INR (brocolis, laitue, épinards, choux, choux-fleurs, choux de Bruxelles).

Ces aliments ne sont pas interdits, à condition de les répartir dans votre alimentation de manière régulière et sans excès.

7. Prenez l'avis de votre médecin AVANT toute prise de nouveau médicament, injection, extraction dentaire, soins de pédicurie, petite chirurgie, projet de voyage.

#### CE QUE Vous ne devez pas faire

- N'arrêtez ou ne modifiez jamais votre traitement sans l'accord préalable de votre médecin.
- 2. Ne prenez jamais un autre médicament, même un médicament disponible sans ordonnance (par exemple, de l'aspirine ou d'autres anti-inflammatoires) ou à base de plantes (par exemple, du millepertuis) SANS en parler au préalable à votre médecin ou à votre pharmacien. Cette règle s'applique en toutes circonstances, y compris dans des situations très banales telles la survenue d'une douleur, d'une crise de rhumatisme ou d'une infection (fièvre, grippe, angine...), qui doivent impérativement amener à consulter un médecin.
- 3. Ne pratiquez pas de sport violent ou des travaux pouvant entraîner une coupure ou une chute.

## TABLEAU DE SUIVI DU TRAITEMENT

Date	Posologie journalière	INR cible	INR trouvé	Prochain contrôle

9 10

#### TABLEAU DE SUIVI DU TRAITEMENT

Date	Posologie journalière	INR cible	INR trouvé	Prochain contrôle

#### TABLEAU DE SUIVI DU TRAITEMENT

Date	Posologie journalière	INR cible	INR trouvé	Prochain contrôle

4
Nom:
Médicament AVK prescrit :
Mon INR cible est de :
En cas d'urgence :
Nom de mon médecin traitant :
Tél :