

VOTRE TRAITEMENT D'ANTICOAGULOTHÉRAPIE

ALIMENTS ET PRODUITS À SURVEILLER

Souvenez-vous que certains aliments et produits peuvent modifier l'effet de la warfarine. Apprenez à les reconnaître et, en cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien.

LA VITAMINE K CONTENUE DANS LES LÉGUMES VERTS

- ▶ Vous pouvez consommer des légumes verts : brocoli, choux de Bruxelles, épinards, asperges, avocats, cresson, laitue, etc. Ils sont excellents pour la santé. Ce qui compte, c'est d'en consommer régulièrement et d'éviter les grandes variations dans les quantités.
- ▶ Si vous modifiez la quantité de légumes verts que vous mangez, informez-en votre pharmacien, qui ajustera votre dose de warfarine.

LE JUS DE CANNEBERGE

- ▶ Le jus de canneberge peut augmenter le RNI car il contient de la vitamine K. Évitez donc d'en consommer.

LE JUS DE PAMPLEMOUSSE

- ▶ Le jus de pamplemousse peut augmenter le risque de saignement. Évitez donc d'en consommer.

L'ALCOOL

- ▶ La constance et la modération sont de mise. Ne dépassez pas 1 verre (pour une femme) ou 2 verres (pour un homme) par jour. Cette quantité représente 148 ml (5 oz) de vin, 355 ml (12 oz) de bière ou 45 ml (2 oz) de spiritueux.

MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE

- ▶ L'effet de la warfarine peut varier considérablement si elle est combinée à certains produits, même à des médicaments en vente libre.
 - ▶ Avant de prendre tout médicament, même si vous l'avez acheté dans une autre pharmacie, discutez-en avec votre pharmacien.
 - ▶ Évitez :
 - L'aspirine** (sauf si elle vous a été prescrite par votre médecin) : elle existe sous plusieurs formes et concentrations (médicaments contre la douleur, produits contre le rhume et la grippe, certaines crèmes analgésiques pour les douleurs musculaires, etc.).
 - L'ibuprofène et le naproxène (anti-inflammatoires)** : ils peuvent augmenter les risques de saignement.
- Attention à l'**acétaminophène** : sans être contre-indiquée, la prise de plus de 2275 mg par semaine peut augmenter le RNI. Une prise régulière et modérée est suggérée.

PRODUITS DE SANTÉ NATURELS ET VITAMINES

- ▶ Plus de 50 produits de santé naturels peuvent interagir avec la warfarine : millepertuis, réglisse, ail, ginko biloba, ginseng, coenzyme Q10, danshen, jus de canneberge, griffe du diable, gingembre, fenugrec, thé vert (en grande quantité), etc.
- ▶ Informez sans faute votre pharmacien si vous utilisez des produits de santé naturels et consultez-le avant de prendre un nouveau produit ou même des vitamines.
- ▶ La vitamine E : ne dépassez pas 400 unités par jour.
- ▶ La vitamine C : ne dépassez pas 500 mg par jour.

EFFETS SECONDAIRES

La warfarine peut avoir des effets secondaires et des conséquences sur votre quotidien.

Même s'ils sont rares, voici les effets secondaires les plus susceptibles de survenir et ce que vous pouvez faire pour y remédier.

UN SAIGNEMENT IMPORTANT ET QUI DURE

Si vous avez un saignement qui vous semble important et abondant et qui ne cesse pas après 15 minutes, rendez-vous à l'urgence. N'oubliez pas de mentionner que vous prenez de la warfarine.

LES SAIGNEMENTS DE NEZ, DE GENCIVES

Les personnes dont l'état de santé nécessite un traitement d'anticoagulothérapie remarquent parfois des saignements plus longs ou plus abondants dans certaines circonstances.

Le meilleur moyen d'arrêter un saignement de nez est d'exercer une pression sur les narines, à la base de l'os du nez, et de garder la tête inclinée vers l'avant pendant 5 à 10 minutes. Si le saignement continue, rendez-vous à l'urgence.

Le saignement des gencives est souvent attribuable à un brossage trop agressif ou à une prothèse dentaire mal ajustée. Utilisez une brosse à poils souples et mouillez-la à l'eau tiède pour l'assouplir davantage. Brossez doucement. Si votre prothèse vous blesse, consultez votre dentiste ou votre denturologiste.

DES RÈGLES PLUS ABONDANTES

Si l'abondance de vos menstruations devient problématique, parlez-en à votre médecin.

DU SANG DANS L'URINE

Si vous remarquez du sang dans votre urine ou dans vos selles, ne vous alarmez pas, mais consultez rapidement votre médecin.

DES ECCHYMOSES SPONTANÉES

Si vous avez des ecchymoses (des « bleus ») sans même avoir reçu de coup, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

VOUS VOUS ÊTES COUPÉ ?

Si vous vous coupez, vous saignerez probablement plus longtemps que d'habitude. Ne vous alarmez pas. Faites une compression sur votre blessure pendant 5 à 10 minutes.

VOTRE PEAU CHANGE DE COULEUR

Si vous constatez un changement important de la couleur de votre peau ou de vos orteils, consultez rapidement votre médecin.

CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN (SALLE D'URGENCE OU CLINIQUE) DANS LE CAS DE :

- ▶ Douleurs abdominales inexpliquées
- ▶ Sang dans les selles
- ▶ Selles noires
- ▶ Vomissements brunâtres
- ▶ Blessure qui ne saigne pas
- ▶ Traumatisme crânien
- ▶ Contusion musculaire importante

monpharmacien.ca

Design
CARL

(Révision mars 2017)

RECOMMANDATIONS

UTILISEZ UN CARNET AIDE-MÉMOIRE

Parce que votre dose de warfarine peut varier fréquemment, il peut être difficile de vous rappeler la dose précise à prendre chaque jour. Demandez à votre pharmacien de vous remettre un aide-mémoire, c'est-à-dire un petit calendrier qui vous permet d'inscrire vos doses lorsque le pharmacien vous appelle après une analyse de sang. Dès que vous avez pris votre médicament, rayez la dose pour être certain de l'avoir prise.

Soyez vigilant : le pharmacien peut vous indiquer la dose en milligrammes (mg) ou en nombre de comprimés. Assurez-vous de bien comprendre la dose que vous devez prendre. N'hésitez pas à vérifier au besoin auprès de votre pharmacien.

Portez un bracelet MedicAlert avec la mention « warfarine » et ayez sur vous une liste à jour des médicaments que vous prenez.

RÉGULARISEZ L'HEURE DE PRISE DU MÉDICAMENT

Prenez votre médicament tous les jours à la même heure, de préférence au souper ou au coucher.

VOUS AVEZ OUBLIÉ DE PRENDRE VOTRE DOSE ?

Si vous vous en apercevez la journée même, prenez votre médicament dès que vous vous rendez compte de l'oubli.

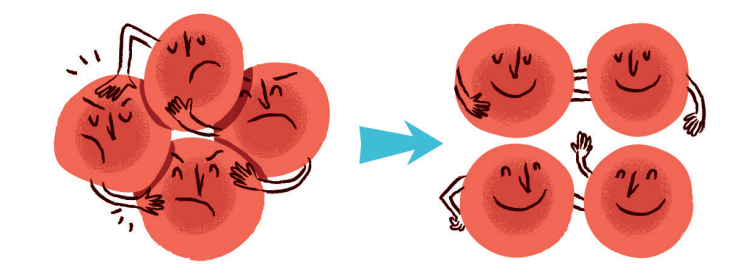
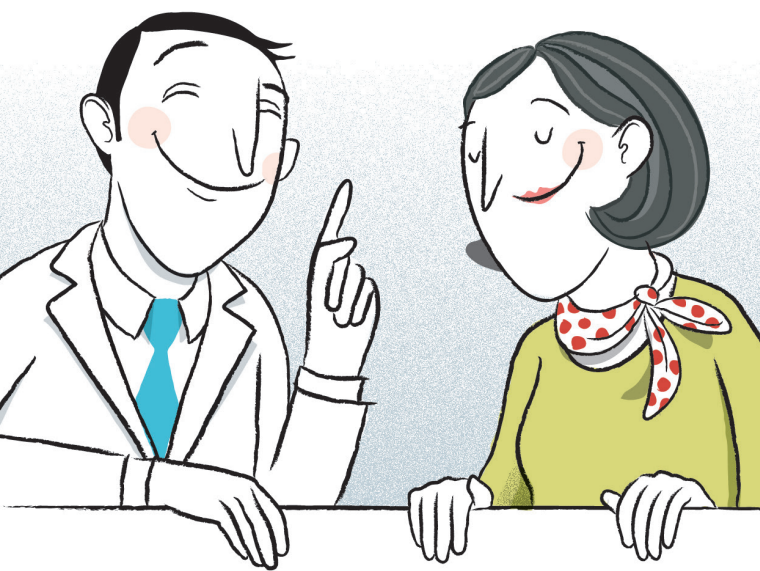
Si vous vous en apercevez le lendemain, communiquez immédiatement avec votre pharmacien qui vous indiquera la marche à suivre, selon votre situation.

LIMITEZ LES RISQUES DE BLESSURES

Évitez les sports de contact et les activités comportant des risques de blessures. Soyez prudent en manipulant des objets tranchants.

Mon pharmacien
dans mon quotidien

LE SUIVI DE MON TRAITEMENT D'ANTI- COAGULOTHÉRAPIE



AVEC L'AIDE DE VOTRE PHARMACIEN, VOTRE TRAITEMENT EST PLUS SIMPLE QUE JAMAIS

Votre pharmacien est bien conscient du défi qui vous attend : profiter pleinement de la vie tout en suivant un traitement d'anticoagulothérapie.

C'est pourquoi il offre de vous aider à gérer tous les aspects de votre traitement, à sa pharmacie et en étroite collaboration avec votre médecin.



LE SUIVI EN PHARMACIE: VOS AVANTAGES

- ▶ Vous obtenez vos résultats du test RNI plus rapidement.
- ▶ Votre dose de médicaments est ajustée dans un court délai.
- ▶ Vous évitez l'attente dans les cliniques ou les hôpitaux.
- ▶ Vous bénéficiez d'un suivi professionnel adapté à vos besoins.
- ▶ Vous obtenez facilement des réponses à toutes vos questions.
- ▶ Vous savez rapidement quoi faire en cas d'urgence.

LE MÉDICAMENT PRESCRIT PAR VOTRE MÉDECIN

Votre médecin vous a probablement prescrit de la warfarine, un anticoagulant qui prévient la formation de caillots sanguins néfastes. Le Coumadin^{MD} est la forme commerciale la plus répandue.

Au début du traitement, votre médecin déterminera la dose qui correspond à vos besoins. Par la suite, afin de vérifier si le traitement fonctionne bien, on analysera votre sang par un test qu'on appelle le RNI (ratio normalisé international).

Le test RNI mesure votre niveau de coagulabilité, c'est-à-dire la vitesse à laquelle votre sang coagule. Afin de bien vous protéger, votre médecin recommande d'atteindre une valeur variant généralement entre 2 et 3, ou entre 2,5 et 3,5 selon la maladie traitée. Si vos résultats sont en deçà de la valeur cible, vous êtes plus à risque de caillots et si vos résultats sont au-delà, vous êtes plus à risque de saignement.

VOTRE PHARMACIEN, UN ALLIÉ DANS LE SUIVI DE VOTRE TRAITEMENT

Plusieurs facteurs autres que le dosage de la warfarine peuvent influencer la valeur du RNI. Vous devez donc faire analyser régulièrement votre sang pour faire ajuster votre dose et atteindre la cible thérapeutique du RNI. Votre pharmacien est le professionnel de la santé spécialisé dans les médicaments ; c'est pourquoi votre médecin lui confie le suivi de votre traitement d'anticoagulothérapie.



VOS ATOUTS : LA COMPLICITÉ ET LA DISPONIBILITÉ DE VOTRE PHARMACIEN

Bonne nouvelle pour la réussite de votre traitement : plusieurs professionnels de la santé veillent sur vous, dont votre médecin et votre pharmacien. En étroite collaboration, ils adopteront la meilleure stratégie pour que vous atteigniez votre objectif santé.



DISPONIBLE ET FACILE À CONSULTER, VOTRE PHARMACIEN SIMPLIFIERA VOTRE TRAITEMENT TOUT EN VOUS ÉPARGNANT DU TEMPS.

VOUS ET VOTRE PHARMACIEN, UNE RELATION DE CONFIANCE

MES PREMIÈRES RENCONTRES EN CONSULTATION PRIVÉE

Votre médecin vous a prescrit de la warfarine et a confié à votre pharmacien le suivi de votre traitement. Sur l'ordonnance, votre médecin a inscrit l'indication de votre traitement et les valeurs cibles qu'il désire atteindre.

Au début du traitement, le pharmacien doit connaître le RNI actuel de votre sang. S'il n'a pas reçu l'information de votre médecin, il demandera le résultat de laboratoire.

À votre première rencontre d'évaluation avec votre pharmacien, celui-ci vous posera plusieurs questions afin d'obtenir tous les renseignements essentiels à la réussite de votre traitement :

- ▶ Vos allergies ou intolérances à certains médicaments, aliments ou autres produits.
- ▶ La liste des médicaments (prescrits ou en vente libre) que vous prenez déjà.
- ▶ Les entraves potentielles au traitement, comme votre alimentation, ou d'autres problèmes de santé.
- ▶ Votre mode de vie, afin d'établir le calendrier approprié de prise du médicament.
- ▶ Votre compréhension de la maladie, du traitement et de la médication.



À TITRE DE SPÉCIALISTE DU MÉDICAMENT, VOTRE PHARMACIEN VOUS DONNERA DES CONSEILS POUR BIEN UTILISER LE MÉDICAMENT. N'HÉSITEZ PAS À LUI POSER TOUTES VOS QUESTIONS

LES ÉTAPES DE VOTRE SUIVI

Au début du traitement, les rencontres avec votre pharmacien seront plus fréquentes. En effet, votre sang devra être analysé plus souvent, jusqu'à ce que votre RNI se situe dans les valeurs cibles. Dès que votre état se stabilisera, vos rencontres pourront s'espacer.

- ▶ Selon le résultat, votre pharmacien pourra modifier la dose de votre médicament.
- ▶ Si le pharmacien juge nécessaire l'ajustement de votre médication, afin d'atteindre l'objectif fixé par le médecin, il vous en informera.
- ▶ Il vérifiera votre état de santé et s'assurera qu'il n'y a pas de facteurs particuliers qui auraient pu modifier le résultat de votre test.
- ▶ Il établira le calendrier de prise de votre médicament.
- ▶ Il fixera avec vous le rendez-vous suivant et répondra à toutes vos questions.
- ▶ Il ajustera votre ordonnance, réorganisera votre pilulier, s'il y a lieu, et vous aidera à utiliser votre aide-mémoire.

Cette procédure se poursuivra jusqu'à ce que vos résultats du test RNI se situent dans l'intervalle souhaité. En tout temps, votre pharmacien peut vous aider à maîtriser votre traitement.

Il communiquera régulièrement avec votre médecin pour l'informer de votre état, des modifications qu'il a effectuées à la dose et de l'évolution du traitement.

Votre médecin, votre pharmacien et les autres professionnels de la santé travailleront en étroite collaboration pour mieux vous soigner.

VOS RESPONSABILITÉS ENVERS VOTRE PHARMACIEN ET VOTRE TRAITEMENT

- ▶ Informer votre pharmacien de tout changement dans votre état : changement dans votre alimentation, ajout ou arrêt d'un médicament (prescrit ou en vente libre) ou d'un produit de santé naturel, saignements, fatigue, réactions allergiques, etc.
- ▶ Prendre votre médicament tel que prescrit et aux heures recommandées.
- ▶ Informer le pharmacien de la facilité ou de la difficulté à suivre votre traitement (erreur ou oubli de doses).
- ▶ Informer le pharmacien, le médecin ou toute autre personne vous prodiguant des soins de santé que vous être traité à la warfarine.
- ▶ Remplir chaque jour votre carnet aide-mémoire et l'apporter à vos rencontres avec le pharmacien.

IMPORTANT : Si vous êtes une femme et êtes sexuellement active, utiliser un moyen de contraception, s'il y a lieu.



VIGICARTE

NOM DU PATIENT

EST TRAITÉ(E) À LA WARFARINE POUR

INDICATION

LE TRAITEMENT EST EN COURS DEPUIS LE DATE



Association québécoise
des pharmaciens
propriétaires