



Comme vous le savez, la prise de Coumadin demande un suivi régulier par vous et avec l'aide de votre infirmière GMF

Pour faciliter le suivi, voici quelques petites notions importantes à garder sous la main.

Il s'agit de votre santé. Prenez la responsabilité d'appeler votre infirmière si vous êtes à l'extérieur de la maison la journée de votre inr. Elle doit pouvoir vous rejoindre la journée même en cas de problème.

Quand devez-vous contacter votre infirmière ?

- ⇒ Présence de saignement (saignement de nez, gencives, sang visible dans vos urines ou crachats, selles noires);
- ⇒ Lors de signes d'embolie ou de thrombose (essoufflement, jambe enflée, rouge, douloureuse, etc.);
- ⇒ Lorsque vous oubliez un ou des doses de coumadin ou vous vous trompez de recette;
- ⇒ Lorsque vous avez de nouveaux médicaments, (y compris les médicaments que vous prenez sur une durée limitée : Ex: les antibiotiques);
- ⇒ Lorsque vous devez cesser temporairement votre coumadin pour une chirurgie ou examen ;
- ⇒ Changement dans votre état de santé;
- ⇒ Tout autre situation vous préoccupant.

Les coordonnées de votre infirmière :

Nom : _____

No de tél : _____

Coumadin





Le coumadin

Le coumadin est un anticoagulant, c'est-à-dire un médicament qui prévient la formation de thrombus.

Le thrombus est le terme médicale désignant un caillot sanguin.

La formation d'un caillot sanguin peut entraîner un AVC, un ICT, une embolie pulmonaire ou une thrombophlébite.

Le suivi

Au GMF du Grand Portage le suivi de votre coumadin est assuré par l'infirmière, conjointement avec votre médecin

Lorsque le inr est stable, le contrôle de votre inr sera **aux 4 semaines**.

Lorsqu'il est hors des valeurs recommandées, les inr se feront plus rapprochés, votre infirmière vous communiquera la fréquence de celui-ci.

Il est important d'identifier la cause du inr débalancé, s'il y a lieu. Cela permet à votre infirmière de le gérer plus facilement.

Causes qui peuvent débalancer votre inr

À la baisse :

- ⇒ Certains médicaments
- ⇒ Certains produits naturels.
- ⇒ Les légumes verts (Vitamine K)
- ⇒ Oubli de comprimé
- ⇒ Diminution de la consommation d'alcool
- ⇒ Augmentation significative d'exercice physique
- ⇒ Hypothyroïdie
- ⇒ Commencer ou recommencer à fumer

À la hausse :

- ⇒ Certains médicaments : cortisone, antibiotique, tylenol, etc.
- ⇒ Certains produits naturels
- ⇒ Diminution de la consommation de légumes verts
- ⇒ L'alcool
- ⇒ Diminution significative d'exercice physique
- ⇒ Pris plus de comprimés que demandé
- ⇒ Hyperthyroïdie
- ⇒ Arrêter de fumer
- ⇒ Fièvre
- ⇒ Désordres gastro-intestinaux (diarrhée/vomissement)

Souvenez vous, qu'il n'est pas contre-indiqué de consommer les aliments mentionnés ci-dessus, il suffit d'avoir une régularité dans la consommation. Ex : si vous prenez ½ tasse de légumes verts/jour, maintenez cette portion à tous les semaines. Votre infirmière ajustera la dose de coumadin en conséquence.