



# Prévenir la formation d'un caillot dans une veine

## Thromboembolie veineuse (TEV)

POUR MIEUX VOUS GUIDER

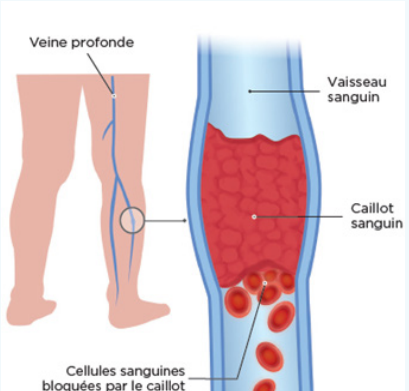
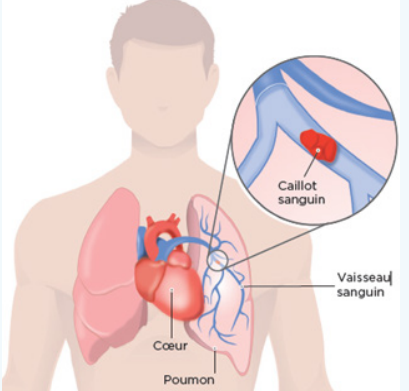
**Saviez-vous que vous pourriez être à risque de développer une thromboembolie veineuse ?**

**Ce risque est plus élevé si vous êtes immobile ou peu actif que ce soit : à l'hôpital, à la maison ou dans votre milieu de vie .**

## La thromboembolie veineuse c'est quoi ?

C'est un caillot de sang qui se forme dans une veine et qui bloque la circulation du sang.

## Le caillot peut prendre deux formes

| Thrombose veineuse profonde                                                          | Embolie pulmonaire                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Le caillot se forme et bloque une veine dans un bras ou dans une jambe.              | Le caillot se déplace dans les poumons et bloque la circulation du sang.              |
|  |  |

## Vous êtes plus à risque si vous :

- Avez eu une chirurgie récente;
- Êtes âgé de plus de 40 ans;
- Avez déjà eu une thrombose;
- Avez un cancer;
- Prenez la pilule contraceptive;
- Avez un excès de poids;
- Êtes enceinte;
- Fumez.

# Conseils pour éviter la formation d'un caillot de sang

## 1. Boire beaucoup d'eau

L'eau aide votre sang à mieux circuler. Si vous avez une restriction de liquides, parlez-en à votre médecin.

## 2. Bouger régulièrement

- **Marchez** dès que possible. L'équipe soignante peut vous aider à vous lever et vous déplacer.
- **Faites des exercices** avec vos pieds (même si vous êtes dans votre lit):
  - Bougez vos **orteils de haut en bas** pour étirer vos mollets.



- **Élevez** vos pieds avec un oreiller (ne pas mettre l'oreiller sous vos genoux).



- **Plier** vos jambes.



- **Bouger** vos jambes de haut en bas.



- **Ne restez pas assis trop longtemps.**
- **Éviter de croiser les jambes.**

## 3. Porter des bas de compression

Ils facilitent la circulation du sang dans vos pieds (votre médecin peut vous les prescrire).

## 4. Prendre vos médicaments

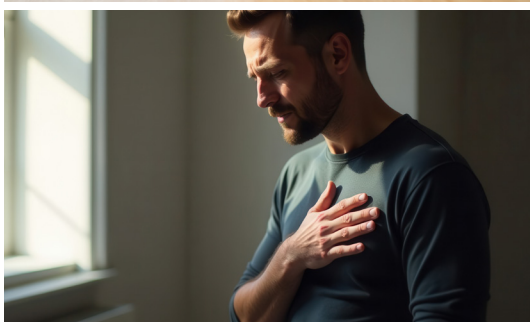
Ces pilules ou piqûres facilitent la circulation de votre sang (votre médecin peut vous les prescrire).

## Quand dois-je m'inquiéter ?



### Signes possibles de caillot dans la jambe (thrombose veineuse profonde):

- Vous ressentez une douleur inhabituelle à la jambe, qui augmente quand vous marchez;
- Vous ressentez une chaleur dans la jambe;
- Votre mollet ou votre jambe sont enflés;
- Votre jambe change de couleur;
- Vous boitez.



### Signes possibles de caillot dans les poumons (embolie pulmonaire):

- Vous êtes essoufflé sans raison;
- Vous ressentez une douleur à la poitrine qui augmente quand vous inspirez;
- Vous avez une toux soudaine, avec ou sans présence de sang.

### Si vous prenez un médicament pour faciliter la circulation de votre sang (anticoagulant):

- Vous devez surveiller les saignements;
- Évitez les sports de contact ou les activités qui pourraient causer une chute;
- Si vous saignez et que ça ne s'arrête pas, consultez un médecin.



#### Questions ou inquiétudes ?

Signalez le **811** pour Info-Santé

#### En cas d'urgence

Composez le **911** ou **rendez-vous à l'hôpital**.

Le contenu de ce document est inspiré du dépliant Prévention de la thromboembolie veineuse du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches.