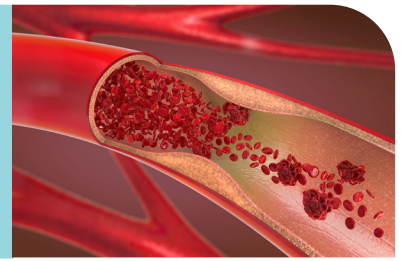


# Prévention de la thromboembolie veineuse



Document produit par le CHU de Québec-Université Laval, diffusé avec son autorisation et adapté à la demande du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est.

Une thromboembolie veineuse (TEV) est un caillot qui se forme dans vos veines et bloque le mouvement du sang. Un caillot qui se forme dans une veine d'une jambe ou d'un bras s'appelle une thrombose veineuse profonde (TVP). Un caillot qui se détache et se rend jusqu'aux poumons cause une embolie pulmonaire.

**Le risque est plus grand durant l'hospitalisation, mais peut perdurer plusieurs semaines suivant votre retour à la maison ou dans votre milieu de vie.**

## Vous pouvez être à risque si :

- Vous devez rester immobile pendant une longue période (par exemple : long voyage, hospitalisation, port d'un plâtre);
- Vous avez plus de 60 ans;
- Vous avez un surplus de poids;
- Vous avez eu une chirurgie récemment;
- Vous avez un cathéter central;
- Vous fumez;
- Vous êtes enceinte ou avez accouché récemment;
- Vous prenez de l'hormonothérapie ou la pilule contraceptive;
- Vous avez un cancer;
- Vous avez déjà eu une thrombose.



## Quels sont les signes d'un caillot que vous devez surveiller?



Si vous êtes à l'hôpital, avisez immédiatement votre équipe de soins si vous observez l'un de ces signes :

- Rougeur, chaleur, enflure et / ou douleur à la jambe qui augmente à la marche;
- Souffle court ou difficulté à respirer;
- Douleur à la poitrine.

**Si vous êtes à domicile, appelez INFO-SANTÉ (composez le 811) ou présentez-vous à l'urgence.**

## Que pouvez-vous faire pour réduire votre risque?

À moins d'avis contraire de votre médecin :

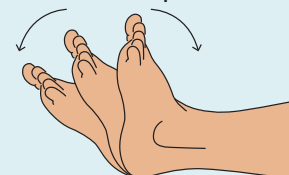
- Marchez aussi souvent que possible;
- Évitez de rester assis trop longtemps;
- Hydratez-vous bien;
- Ne croisez pas vos jambes quand vous êtes assis ou couché;
- Faites des exercices chaque jour afin de favoriser le mouvement de sang dans vos veines.

On pourrait aussi vous donner d'autres moyens :

- Médicaments pour éclaircir le sang (anticoagulants en comprimé ou en injection);
- Jambières ou bas de compression.

### Bougez vos pieds!

- Faites cet exercice en position assise ou couchée sur le dos;
- Pointez vos pieds le plus loin possible et ensuite tirez-les vers votre menton avec énergie;
- Répétez cet exercice plusieurs fois.



## Prévention de la thromboembolie veineuse

### Que devez-vous savoir si des anticoagulants vous sont prescrits?

- Prenez votre médicament exactement de la façon prescrite par votre médecin, au même moment de la journée et pour toute la durée indiquée;
- Votre équipe de soins discutera de la durée du traitement avec vous.

#### Attention aux autres médicaments!

Les médicaments, avec ou sans ordonnance, peuvent changer l'effet de votre anticoagulant.

Informez votre équipe de soins de tous les médicaments que vous prenez.

Avant de débuter un nouveau médicament, parlez-en à votre pharmacien communautaire.



Si votre médecin vous a prescrit des anticoagulants en injection, consultez le guide « S'injecter un anticoagulant » pour apprendre comment faire vos injections vous-même.



### Quels sont les signes que vous devez surveiller lorsque vous prenez des anticoagulants?

Si vous êtes à l'hôpital, avertissez immédiatement votre équipe de soins si vous observez l'un de ces signes :

- Crachats de sang;
- Sang dans les vomissements, l'urine ou les selles;
- Selles noires;
- Beaucoup de sang dans un pansement.

#### Parlez avec votre médecin ou votre pharmacien si :

- Vous saignez du nez ou de vos gencives;
- Vous avez des bleus (ecchymoses) inhabituels et de grande taille.

**Si vous êtes à domicile, appelez INFO-SANTÉ (composez le 811) ou présentez-vous à l'urgence.**



### Notes personnelles

---

---

---

---

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval et le CISSS de la Montérégie-Est ne pourront être tenus responsables de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.