

Quiz sur le bon usage des anti-vitamines K (AVK)



Vous prenez un traitement anticoagulant de la famille des anti-vitamines K (AVK), PREVISCAN®, COUMADINE® ou SINTROM®?

Testez vos connaissances!

QUESTIONS

Plusieurs réponses sont possibles.

1- A quoi sert votre traitement anticoagulant?

- a) A fluidifier le sang
- b) A rendre le sang plus épais
- c) A empêcher la formation d'un caillot

2- A quel moment de la journée prenez-vous votre médicament AVK?

- a) N'importe quand
- b) Toujours à la même heure
- c) Le soir
- d) Le matin



3- 12h après l'heure habituelle de la prise, vous vous apercevez que vous avez oublié de prendre votre anticoagulant, que faites-vous?

- a) Vous prenez immédiatement la dose que vous avez oublié
- b) Vous attendez l'heure de la prochaine prise où vous prendrez 2 doses pour compenser
- c) Vous attendez l'heure de la prochaine prise mais vous ne prendrez qu'une dose

4- Tout au long de votre traitement AVK, vous devez réaliser des prises de sang pour mesurer votre INR (International Normalised Ratio). Savez-vous à quoi sert cet examen?

- a) A ajuster la dose d'AVK que vous devez prendre
- b) A vérifier que votre traitement est efficace
- c) A déterminer la fluidité de votre sang



Semaine de la sécurité des patients : novembre 2012

5- Une fois que la dose efficace d'anticoagulant a été trouvée, à quelle fréquence devez-vous réaliser des prises de sang?

- a) Tous les ans
- b) Tous les 3 mois
- c) Tous les mois



6- a) Si votre INR est trop bas, que cela signifie t'il?

- a) Le sang est trop liquide
- b) Le sang est trop épais
- c) Il y a un risque de caillots
- d) Il y a un risque de saignement

b) Si votre INR est trop haut, que cela signifie t'il?

- a) Le sang est trop liquide
- b) Le sang est trop épais
- c) Il y a un risque de caillots
- d) Il y a un risque de saignement

7- Parmi les aliments suivants, certains nécessitent des précautions particulières lors d'un traitement AVK, lesquels?

- a) Brocolis
- b) Choux
- c) Salades
- d) Epinards
- e) Huile d'olive

8- En cas de mal de tête, quel médicament pouvez-vous prendre?

- a) Paracétamol DAFALGAN®, EFFERALGAN®
- b) Acide acétylsalicylique ASPIRINE® ASPEGIC®
- c) Ibuprofène ADVIL® NUROFEN®



9- Vous avez rendez-vous chez le dentiste pour une extraction dentaire, que faites-vous?

- a) Vous prévenez votre dentiste que vous êtes sous AVK
- b) Vous ne dites rien car cela n'a aucun rapport avec la pathologie traitée par l'AVK
- c) Vous prenez l'avis de votre médecin traitant



10- Quels sont les signes pouvant vous faire suspecter un saignement?

- a) Fatigue
- b) Bleus
- c) Mal de tête
- d) Sang dans les urines
- e) Saignements de nez
- f) Essoufflement

RÉPONSES



1- A quoi sert votre traitement anticoagulant? Réponse: a et c

Le rôle d'un anticoagulant est de fluidifier le sang. Cela évite la formation de caillots ou permet de les dissoudre s'ils existaient déjà.

2- A quel moment de la journée prenez-vous votre médicament AVK? Réponse: b et c

L'AVK est souvent pris le soir, toujours à la même heure pour éviter tout sur- ou sous-dosage.

3- 12h après l'heure habituelle de la prise, vous vous apercevez que vous avez oublié de prendre votre anticoagulant, que faites-vous? Réponse: c

La dose oubliée peut être prise jusqu'à 8h après l'heure habituelle. Passé ce délai, il est préférable de "sauter" la dose oubliée et de prendre la dose suivante à l'heure habituelle. Il ne faut pas prendre de dose double pour compenser la dose manquée. Notez les oublis dans votre carnet de suivi.



4- Tout au long de votre traitement AVK, vous devez réaliser des prises de sang pour mesurer votre INR (International Normalised Ratio). Savez-vous à quoi sert cet examen? Réponse: a, b et c

L'INR sert à mesurer l'action de l'AVK sur la fluidité de votre sang. L'efficacité d'un traitement par AVK varie d'une personne à l'autre. Au début de votre traitement, l'INR permet de trouver votre dose efficace. Au cours de votre traitement, de nombreux paramètres peuvent modifier l'efficacité du médicament. L'INR permet de s'assurer que votre dose est toujours adaptée.

5- Une fois que la dose efficace d'anticoagulant a été trouvée, à quelle fréquence devez-vous réaliser des prises de sang? Réponse: c

Pour s'assurer que votre traitement est toujours efficace, il est important de réaliser des prises de sang régulières, au maximum tous les mois. Pour un meilleur suivi, vous devez toujours aller dans le même laboratoire et tenir à jour votre carnet de suivi avec les dates et les valeurs de chaque INR.

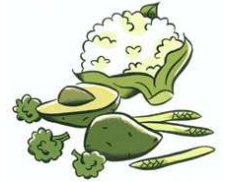
6- a) Si votre INR est trop bas, que cela signifie t'il? Réponse: b et c

b) Si votre INR est trop haut, que cela signifie t'il? Réponse: a et d

L'INR doit être compris entre 2 valeurs cibles fixées par votre médecin pour que votre médicament soit efficace. Si l'INR est trop bas, votre sang est trop épais et vous risquez la formation de caillots. Si l'INR est trop haut, votre sang est trop fluide et vous avez un risque de saignement. Dès que l'INR sort de l'intervalle cible, contactez votre médecin pour qu'il adapte votre dose d'AVK. Attention: toute modification de dose doit être décidée par un médecin, jamais de votre propre initiative.



Semaine de la sécurité des patients : novembre 2012



7- Parmi les aliments suivants, certains nécessitent des précautions particulières lors d'un traitement AVK, lesquels? Réponse: a, b, c, d, e

Tous ces aliments nécessitent des précautions. Les choux, les épinards, les salades et les brocolis sont des légumes riches en vitamine K. D'autres aliments, comme l'huile d'olive et de colza, en contiennent également. Consommés en grande quantité, ces aliments peuvent diminuer l'effet de l'AVK. Ils ne sont pas interdits, mais il faut les répartir dans votre alimentation de manière régulière et sans excès. Par ailleurs, les légumes racines (pommes de terre), les produits animaux sont plutôt pauvres en vitamine K, à condition de les consommer avec une huile qui en contient peu, comme l'huile de tournesol ou d'arachide.

8- En cas de mal de tête, quel médicament pouvez-vous prendre? Réponse: a

Lors de douleurs, vous pouvez prendre du paracétamol. Par contre, l'ASPIRINE® est interdit et les AINS, comme l'ibuprofène, sont déconseillés. Ils risquent de modifier l'efficacité de votre traitement anticoagulant, comme de nombreux autres médicaments.

De façon générale, ne prenez jamais de nouveaux médicaments ou des plantes médicinales, même délivrés sans ordonnance, sans en parler à votre médecin ou à votre pharmacien.

9- Vous avez rendez-vous chez le dentiste pour une extraction dentaire, que faites-vous? Réponse: a et c

Le principal risque d'un traitement anticoagulant est le risque de saignement lié à une fluidification trop importante du sang. Plusieurs jours avant la consultation, prévenez votre dentiste et votre médecin traitant car il est parfois nécessaire de remplacer l'AVK par un autre traitement anticoagulant ou de contrôler votre INR.

De façon générale, il est important de signaler que vous prenez un traitement AVK à tout professionnel de santé.

10- Quels sont les signes pouvant vous faire suspecter un saignement? Réponse: a, b, c, d, e, f

Tous ces signes peuvent évoquer un saignement. La fatigue, l'essoufflement et le mal de tête peuvent apparaître en cas de saignement interne. Si vous présentez ces symptômes, contactez rapidement votre médecin.

Redoublez de vigilance concernant les sports ou loisirs pouvant entraîner coupures et chutes et donc des saignements.



N'hésitez pas à demander votre **carnet de suivi** à votre médecin ou à votre pharmacien. Vous pouvez aussi le télécharger sur internet à l'adresse suivante:

<http://ansm.sante.fr/Dossiers-thematiques/Anti-vitamine-K-AVK/Carnet-d-information-et-de-suivi-du-traitement-par-AVK/%28offset%29/3>