



PATIENT GUIDE

Warfarin Therapy

Le traitement
à la warfarine

GUIDE DU PATIENT





LEADING FOR A HEALTHY TOMORROW

OUR MISSION

Care for People,
Educate, Innovate
and Foster Research

OUR VALUES

Compassion, Respect,
Integrity, Collaboration,
Excellence, Sustainability, Innovation

NOS VALEURS
Compassion, respect,
intégrité, collaboration,
excellence, durabilité, innovation

NOTRE MISSION
Soigner, éduquer,
innover et favoriser
la recherche

**OUVRIR LA VOIE À
UN AVENIR EN SANTÉ**



Warfarin Therapy Patient Guide

This patient guide belongs to:

Date warfarin was started:

Expected length of therapy:

You are being treated with WARFARIN for the following condition(s):

- Atrial fibrillation (abnormal heart beat)
- Deep vein thrombosis (DVT) (clot in your leg or arm)
- Pulmonary embolism (PE) (clot in your lungs)
- Artificial heart valve
- Heart attack
- Other: _____

Your target INR range (blood test to determine warfarin dose) is:

- 2.0 – 3.0
- 2.5 – 3.5
- Other: _____

Warfarin therapy may be managed by a doctor. It can also be managed by a nurse or pharmacist under the supervision of a doctor.

Name of the person(s) managing your warfarin:

Contact information:

Le traitement à la warfarine: Guide du patient

Ce guide appartient à :

Date du début du traitement avec warfarine :

Durée prévue du traitement :

Vous recevez un traitement avec WARFARINE pour le(s) problème(s) suivant(s) :

- Fibrillation auriculaire (rythme cardiaque anormal)
- Thrombose veineuse profonde (TVP) (caillot de sang dans la jambe ou le bras)
- Embolie pulmonaire (EP) (caillot dans les poumons)
- Valves cardiaques artificielles
- Crise cardiaque
- Autre: _____

Vos limites RNI ciblées (analyse de sang pour déterminer la dose de warfarine appropriée) se situent entre :

- 2.0 – 3.0
- 2.5 – 3.5
- Autre: _____

Le traitement à la warfarine pourrait être pris en charge par un médecin. Il pourrait être également pris en charge par une infirmière ou un pharmacien sous la supervision d'un médecin.

Nom de la personne /des personnes qui prend /prennent en charge votre traitement à la warfarine :

Coordonnées :

Contents

What is Warfarin?	1
Blood Tests	2
All About Warfarin	3
Side Effects	5
Tips to Reduce Bleeding	6
Lifestyle	6
Frequently asked Questions	9
Important Tips	12

Contenu

1	Qu'est-ce que la warfarine?
2	Analyses sanguines
3	Renseignements sur la warfarine
5	Effets secondaires
6	Conseils pour réduire vos risques de saignement
7	Mode de vie
10	Questions fréquemment posées
13	Conseils importants

Qu'est-ce que la warfarine?

La warfarine est un anticoagulant.

On entend souvent que les anticoagulants « éclaircissent »

le sang, mais ce terme est trompeur. En réalité, la warfarine

n'éclaircit pas le sang; il diminue plutôt les risques de coagulation

du sang.

La warfarine sert à traiter et à prévenir les caillots sanguins

anormaux.

Quel est l'effet de la warfarine?

• Empêche la formation de caillots dans le cœur ou les

vaisseaux sanguins

• Empêche la croissance des caillots sanguins déjà présents

• Réduit les risques que des caillots sanguins se détachent et

se déplacent vers d'autres organes vitaux

Pourquoi les caillots sanguins sont-ils dangereux?

Les caillots sanguins dans les artères et les veines peuvent

bloquer la circulation normale du sang et empêcher le sang et

l'oxygène d'atteindre les importants organes et tissus. Les caillots

sanguins peuvent également se déplacer dans le sang et bloquer

des vaisseaux dans d'autres parties du corps, comme les jambes,

les poumons, le cœur et le cerveau.

Les caillots sanguins peuvent causer des problèmes graves ou

dangereux. Exemples :

• Crise cardiaque

• AVC (accident vasculaire cérébral)

• Thrombose veineuse profonde (TVP) (caillot de sang dans la

jambe ou le bras)

• Embolie pulmonaire (EP) (caillot dans les poumons)

Pourquoi ai-je besoin de warfarine?

La warfarine est prescrite aux personnes qui ont eu un caillot

sanguin ou qui sont à risque de développer un caillot sanguin.

Certains troubles médicaux augmentent le risque d'avoir des

caillots sanguins anormaux. Exemples : fibrillation auriculaire

(rythme cardiaque anormal), certaines interventions chirurgicales,

valves cardiaques artificielles et certains problèmes d'ordre

généétique.

What is warfarin?

Warfarin is an anticoagulant.

Anticoagulants are sometimes called “blood thinners” but this name is misleading. Warfarin does not really “thin” your blood; it makes your blood less likely to clot.

Warfarin is used to treat and prevent abnormal blood clots.

What does warfarin do?

- prevents clots from forming in your heart or blood vessels
- stops existing blood clots from growing larger
- reduces the risk of blood clots breaking off and traveling to vital organs

Why are blood clots dangerous?

Blood clots in arteries and veins can block normal blood flow and prevent blood and oxygen from reaching important organs and tissues. Blood clots can also travel through the blood stream and block blood vessels in other parts of the body such as the legs, lungs, heart or brain.

Blood clots can cause serious or dangerous problems such as:

- heart attack
- stroke
- deep vein thrombosis or DVT (clot in your leg or arm)
- pulmonary embolism or PE (clot in your lungs)

Why do I need warfarin?

Warfarin is prescribed to people who have had a blood clot, or who are at risk of having a blood clot. Medical problems which increase your risk of abnormal blood clots include atrial fibrillation (abnormal heart beat), some surgical procedures, artificial heart valves, and certain genetic conditions.

If you are not sure why you are taking warfarin ask your doctor at your next visit.

Blood Tests

2

What type of blood tests do I need?

People taking warfarin must have a blood test to measure the amount of time it takes for their blood to clot. This test is called a prothrombin time. Your prothrombin time is reported as a standard test known as an International Normalized Ratio or **INR**.

You will also need a Complete Blood Count (CBC) test every six months while you are on warfarin.

Why do I need blood tests?

Blood tests help your doctor decide how much warfarin you need to take and when your warfarin dose needs to be changed.

How often do I need to have blood tests?

- When you first start warfarin you may need an INR test every few days.
- If your warfarin dose stays the same, you may need INR tests once or twice a week for a few weeks.
- If your INR stays in your target range and your warfarin dose does not change, blood tests may be done less often.
- Most people need an INR test at least once a month.

IMPORTANT:

INR tests may need to be done more often if:

- your INR is out of range
- you become ill
- you start or stop other medication
- you make changes in your diet or lifestyle

- Lorsque vous commencez à prendre de la warfarine, vous pourriez devoir subir un test à intervalles de quelques jours.
- Si votre dose ne change pas, vous pourriez devoir subir un test INR une ou deux fois par semaine pendant quelques semaines.
- Si vos résultats INR demeurent dans les limites des valeurs cibles et que la dose de warfarine que vous devez prendre ne change pas, des analyses sanguines peuvent être effectuées moins souvent.
- La plupart des gens ont besoin d'un test INR au moins une fois par mois.

Analyses sanguines

À quelle fréquence dois-je subir des analyses sanguines?

Les analyses sanguines aident le médecin à déterminer la quantité de warfarine dont vous avez besoin et le moment où votre dose de ce médicament doit être changée.

Pourquoi ai-je besoin d'analyses sanguines?

Les gens qui prennent de la warfarine doivent subir une analyse sanguine afin qu'on mesure le temps de coagulation du sang. On appelle cette analyse le test de temps de prothrombine. Le test de temps de prothrombine est une épreuve normalisée et vos résultats seront rapportés en valeurs du Rapport normalisé international ou RNI. De plus, vous devez subir tous les six mois durant votre prise de warfarine une analyse sanguine avec numération (formule sanguine complète).

De quel type d'analyses sanguines ai-je besoin?

Analyses sanguines

Si vous n'êtes pas certain(e) des raisons pour lesquelles vous prenez de la warfarine, demandez à votre médecin lors de votre prochaine visite.

Examinez vos pilules chaque fois que vous recevez vos pilules du/de la pharmacien(ne). S'il vous semble que les pilules n'ont pas l'air normal, n'hésitez pas à poser des questions à votre médecin ou au pharmacien(ne). Votre santé en vaut la peine.

ressemble.

Assurez-vous de savoir à quoi votre pilule de warfarine

milligrammes.

Les pilules de warfarine sont disponibles en une grande diversité de doses. Chaque pilule a une couleur différente et est imprimée d'un numéro. Le numéro représente la force de la pilule en

À quoi mes pilules ressembleront-elles?

- Coumadin®
- Mylan-warfarine
- Teva-warfarine
- Apo®-warfarine
- Taro-warfarine
- Sanis-warfarine

La warfarine a beaucoup d'autres noms :

Renseignements sur la warfarine

Les résultats RNI pourraient changer jusqu'à ce qu'on détermine la dose de warfarine qui vous convient. Les résultats des épreuves RNI pourraient également changer à cause d'une maladie, de votre régime alimentaire, d'autres médicaments que vous prenez, de vos activités physiques et de votre mode de vie.

Mes résultats RNI changeront-ils chaque fois que je

subis une analyse sanguine?

- Votre RNI n'est pas dans les normes;
- Vous tombez malade;
- Vous commencez à prendre d'autres médicaments ou vous cessez de prendre des médicaments;
- Vous apportez des changements à votre régime alimentaire ou à votre mode de vie.

Il est possible que vous deviez suivre les épreuves RNI plus souvent si :

IMPORTANT :

Will my INR test results change each time I have blood work?

INR results may change until the correct warfarin dose is found for you. INR test results may also change due to illness, diet, other medications, physical activity, and lifestyle.

All About Warfarin

Warfarin has many other names:

- Coumadin®
- Mylan-warfarin
- Teva-warfarin
- Apo®-warfarin
- Taro-warfarin
- Sanis-warfarin

What do my pills look like?

Warfarin pills are available in many different doses. Each pill is a different colour and has a number printed on it. The number is the tablet strength in milligrams.

Make sure you know what your warfarin pill looks like.

Check your pills every time you get your prescription. If your pill does not look right, do not be afraid to ask your doctor or pharmacist about it – your health is worth it.

How much warfarin do I need?

The amount (or dose) of warfarin you need is based on your INR blood test result, and your INR target range.

The warfarin dose needed to prevent blood clots will vary from person to person. Some people only need a small dose of warfarin to keep INR blood tests in the target range, others may need a higher dose. It is the INR that is important not the warfarin dose.

INR below target TOO LITTLE WARFARIN May cause blood clot	Target Range	INR above target TOO MUCH WARFARIN May cause bleeding
--	---------------------	--

What happens if I take too much or too little warfarin?

There is only a small difference between a warfarin dose that is too much and a dose that is too little.

- If you take too much warfarin you are at a higher risk of bleeding.
- If you take too little warfarin you may develop a blood clot.

Blood tests help your doctor know which dose is right for you.

How do I know if I am taking the right amount of warfarin?

Your warfarin dose may change from time to time. Always follow your doctor's most recent instructions. Make sure you take the correct dose on the correct day.

Some people use a medication calendar and/or dosette (pill box) to help them remember how much warfarin to take and when to take it.

Missing a single dose of warfarin can change your INR test results. Tell your doctor if you forget any warfarin doses.

Always tell your doctor about any changes in your health, diet, lifestyle, or medicines because your dose of warfarin may need to be adjusted.

How long will I have to take this medicine?

The length of time you take warfarin depends on your medical condition. Some people must take warfarin for the rest of their lives, while others may only need it for a few months.

Do not stop taking your medication unless your doctor tells you.

La dose de warfarine que vous devez prendre pourrait changer de temps en temps. Suivez toujours les dernières directives de votre médecin. Assurez-vous de prendre la bonne dose le jour indiqué. Certaines personnes utilisent un calendrier de médicaments ou un pilulier (dosette) afin de les aider à se rappeler la dose de warfarine qu'ils doivent prendre et le moment indiqué pour la prendre.

Comment savoir si je prends la bonne dose de warfarine?

Les analyses de sang aident votre médecin à déterminer la dose qui vous convient.

Il y a très peu de différence entre une dose excessive et une dose insuffisante de warfarine.

- Si vous prenez trop de warfarine, le risque de saignements est plus élevé.
- Si vous en prenez trop peu, vous pourriez développer un caillot sanguin.

Les analyses de sang aident votre médecin à déterminer la dose qui vous convient.

Que se passera-t-il si je prends trop de warfarine ou si je n'en prends pas assez?

RNI sous la limite ciblée	WARFARINE TROP PEU DE	Pourrait causer un caillot sanguin
Limites ciblées		
RNI supérieur à la limite ciblée	TROP DE WARFARINE	Pourrait provoquer des saignements

La quantité (ou dose) de warfarine dont vous avez besoin dépend des résultats de votre analyse de sang RNI et vos valeurs RNI ciblées.

La dose de warfarine appropriée pour prévenir les caillots sanguins varie d'une personne à l'autre. Certaines personnes ont seulement besoin d'une petite dose de warfarine pour que les résultats des analyses de sang restent dans les limites ciblées. D'autres personnes pourraient avoir besoin d'une plus forte dose. C'est la valeur RNI qui est importante et non pas la dose de warfarine.

De quelle quantité de warfarine ai-je besoin?

Le fait de manquer une seule dose de warfarine peut changer les résultats de vos épreuves RNI. Si vous oubliez de prendre une dose de warfarine, informez-en votre médecin.

Il est important de toujours informer votre médecin de tout changement dans votre état de santé, votre régime alimentaire, votre mode de vie ou vos médicaments parce que votre dose de warfarine pourrait devoir être ajustée.

Combien de temps devrait-je prendre ce médicament?

La durée de votre traitement à la warfarine dépendra de votre problème médical. Certaines personnes doivent prendre de la warfarine le reste de leur vie, alors que d'autres doivent la prendre seulement quelques mois.

Ne cessez pas de prendre votre médication à moins d'avoir le contre avis de votre médecin.

Warfarine – Effets secondaires

Que devrai-je surveiller durant la période que je prends ce médicament?

Un risque accru de saignement est le problème le plus courant qui guette les personnes qui prennent de la warfarine. Il est important de reconnaître les signes et les symptômes de saignement.

Les personnes âgées de plus de 65 ans pourraient présenter une plus grande sensibilité aux effets de la warfarine et pourraient avoir plus de saignements.

Saignements mineurs

Vous pourriez avoir des saignements mineurs même si vos valeurs RNI sont dans les limites ciblées. Occasionnellement, vous pourriez remarquer :

- Un saignement des gencives en vous brossant les dents.
- Des saignements de nez occasionnels.
- Tendance aux ecchymoses (bleus).
- Les femmes peuvent avoir des saignements menstruels plus abondants (deux fois votre flux normal).

Warfarin Side Effects

What should I watch for while taking warfarin?

The most common problem for people taking warfarin is an increased risk of bleeding. It is important that you know the signs and symptoms of bleeding.

People over the age of 65 may be more sensitive to the effects of warfarin and may have more bleeding.

Minor bleeding

You may have minor bleeding even when your INR is in your target range. From time to time you may notice:

- Bleeding gums when you brush your teeth.
- Occasional nose bleeds.
- Easy bruising.
- Women may have increased menstrual bleeding (twice your normal flow).

Serious bleeding

Notify your doctor right away or go to your nearest hospital with an emergency department if you have any of the following:

- Excessive bruising or tender swelling for no reason.
- Severe or prolonged headache.
- Nose bleeds lasting more than 20 minutes.
- Coughing up blood.
- Bleeding from cuts that will not stop.
- Heavy menstrual bleeding that lasts longer than usual.
- Swelling and tenderness or pain in your abdomen.
- Vomiting blood.
- Bowel movements that contain blood or are black.
- Urine that contains blood.
- Severe prolonged back pain, for no clear reason.

There are other **rare but serious complications** of warfarin therapy.

Contact your doctor immediately if you have:

- Yellow discoloration of your eyes or skin.
- Darkening of the skin in your feet.

Tips to Reduce Your Chances of Bleeding:

- Use an electric razor instead of a blade to shave.
- Use a soft toothbrush.
- Use waxed dental floss and floss your teeth gently.
- Do not use toothpicks.
- Place a non-slip bath mat in the tub.
- Remove throw rugs in your home.
- Wear shoes or non-skid slippers in the house.
- Take care trimming your toenails.
- Do not trim corns or calluses yourself.
- Be very careful using knives and scissors.
- Always wear shoes outdoors.
- Wear gardening gloves when doing yard work.
- Wear a helmet while bicycling.
- Avoid blowing your nose forcefully.
- Avoid contact sports.

How to stop a nose bleed:

1. Sit upright and lean forward.
2. Pinch the soft lower part of your nose using your thumb and index finger. Hold for 5-10 minutes. Breathe through your mouth.
3. Do not pick or blow your nose or bend down until several hours after the nosebleed has stopped. This will prevent bleeding from starting again.

How does my lifestyle affect warfarin therapy?

Changes to your lifestyle or daily routine can affect your INR test results. This includes:

- Big changes in diet like eating more seasonal foods high in vitamin K.
- Big changes in exercise routine like starting or stopping exercise.

Saignements graves

Consultez votre médecin immédiatement ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus près si vous avez l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- Eczhymoses (bleus) excessives ou enflures sensibles sans cause apparente.
- Mal de tête sévère ou prolongé.
- Saignements de nez qui durent plus de 20 minutes.
- Toux avec sang.
- Saignements continus des blessures.
- Saignements menstruels abondants qui durent plus longtemps que d'habitude.
- Enflure, sensibilité ou douleur dans votre abdomen.
- Vomissements de sang.
- Selles contenant du sang ou de couleur noire.
- Urine contenant du sang.
- Douleur sévère prolongée au dos, sans raison apparente.

Il y a d'autres **risques très minimes de complications graves** liées au traitement à la warfarine.

Consultez votre médecin immédiatement si vous avez :

- Jaunissement des yeux ou de la peau.
- Brunissement de la peau des pieds.

Conseils pour réduire vos risques de saignement :

- Utilisez un rasoir électrique au lieu d'une lame pour vous raser.
- Utilisez une brosse à dents souple.
- Utilisez de la soie dentaire cirée et passez-la doucement.
- N'utilisez pas de cure-dents.
- Posez un tapis antidérapant dans la baignoire.
- Retirez les petites carpettes de votre logement.
- Porter des pantoufles ou des chaussures antidérapantes chez vous.
- Coupez vos ongles d'orteil soigneusement.
- N'enlevez pas vous-même les cors et les durillons.
- Faites attention en utilisant des couteaux et des ciseaux.
- À l'extérieur, portez toujours des chaussures.

6

Si vous avez l'intention de faire des changements comme ceux énumérés ci-dessus, informez-en votre médecin. Votre dose de warfarin pourrait devoir être rajustée si vous apportez des changements à votre mode de vie.

- Le fait d'oublier de prendre de la warfarine.
 - Consommez.
 - Changements dans la quantité d'alcool que vous
 - Le fait de cesser de fumer ou de commencer à fumer.
 - l'exercice.
 - Grandement en commençant ou en cessant de faire de
 - Grands changements dans votre programme d'exercice, notamment en commençant ou en cessant de faire de
 - vitamine K.
 - d'une plus grande quantité d'aliments en saison riches en
 - Grands changements alimentaires comme la consommation
- changements suivants :
- Des changements que vous apportez à votre mode de vie ou à vos habitudes quotidiennes peuvent avoir une incidence sur les résultats de vos épreuves RNI. Citons comme exemples les

Comment mon mode de vie affecte-t-il le traitement à la warfarine?

1. Assoyez-vous droit et penchez-vous vers l'avant.
2. Pincez la partie inférieure molle de votre nez avec votre pouce et l'index. Tenez 5 à 10 minutes. Respirez par la bouche.
3. Ne vous grattez pas dans le nez et ne vous penchez pas dans les premières heures qui suivent l'arrêt du saignement. Ceci empêchera la reprise du saignement.

Comment arrêter un saignement de nez :

- Portez des gants de jardinage lorsque vous travaillez à l'entretien de l'extérieur de votre logement.
- Portez un casque en faisant du vélo.
- Évitez de vous moucher de façon vigoureuse.
- Évitez les sports de contact.

- Quitting or starting smoking.
- Changes in the amount of alcohol you drink.
- Forgetting to take your warfarin.

Tell your doctor if you are planning to make changes like the ones listed above. Your warfarin dose may need to be adjusted if you make lifestyle changes.

Physical Activities:

Exercise is good for your health. People taking warfarin can continue physical activities such as walking, cycling, swimming, and gardening. You should avoid body contact sports and other activities which often cause injuries. You should wear a helmet when bicycling or in-line skating. It is also a good idea to use eye protection while playing racquet sports.

Talk to your doctor about your physical activities to find out if they are safe to continue.

Dentist:

You should still see your dentist as usual. Most dental treatment can go ahead without any change to your warfarin therapy. Your dentist may need to know your INR to make sure it is safe to provide treatment.

Talk to your dentist about warfarin before your appointment. You may need to have an extra blood test.

Alcohol:

Alcohol may affect warfarin therapy. Avoid or limit alcohol to 1-2 drinks per day.

(1 drink = 1 pint of beer, 4 ounces of wine, or 1 ounce of hard liquor)

Tell your doctor how much alcohol you drink. Your warfarin dose may need to be changed if you increase or decrease your alcohol intake.

Diet and vitamin K:

Good nutrition is important for your health. Do not start a “fad” diet or make big changes to your eating habits without talking to your doctor or registered dietitian.

Vitamin K plays a role in the clotting process and changes in vitamin K levels may affect your INR. It is important to keep the amount of vitamin K in your diet the same from day to day. You should not stop eating foods that contain vitamin K.

Foods high in vitamin K:

The following foods are high in vitamin K. Try to eat the same number of servings of foods from this list each day. Some examples are:

- asparagus
- broccoli
- brussels sprouts
- cabbage/ coleslaw
- cucumber with peel
- endive
- green scallion
- lettuce
- mustard greens
- oils – canola, vegetable, or soybean
- parsley
- pistachio nut
- spinach
- turnip greens
- watercress

Should I avoid foods with a lot of vitamin K?

Do not avoid foods high in vitamin K.

There is no “correct” amount of vitamin K that you should have. Try to keep the amount of these foods the same from day to day. For example, if you normally eat about four or five servings of foods high in vitamin K then make this part of your daily eating habits.

You should **avoid** the following foods which are very high in vitamin K:

- green tea
- liver
- dulse

Une bonne nutrition est essentielle pour la santé. Ne commencez pas une diète « mode » ou apporter de changements majeurs à votre façon de manger sans parler d'avance à votre médecin ou un(e) diététiste.

Régime alimentaire et vitamine K :

Informez votre médecin de la quantité d'alcool que vous consommez. Si vous augmentez ou diminuez la quantité d'alcool que vous consommez, votre dose de warfarine pourrait devoir être modifiée.

L'alcool peut modifier l'effet de la warfarine. Évitez de boire de l'alcool ou ne dépassez pas 1 ou 2 consommations par jour. (1 consommation = 1 chopine de bière; 4 onces de vin; 1 once de spiritueux)

Alcool :

Avant votre rendez-vous, parlez à votre dentiste de votre traitement à la warfarine. Vous pourriez devoir subir une autre analyse de sang.

Continuez de faire des visites régulières chez votre dentiste. La plupart des traitements dentaires peuvent se dérouler sans qu'il soit nécessaire de modifier votre traitement à la warfarine. Votre dentiste pourrait devoir connaître vos résultats RNI afin d'évaluer la sécurité du traitement dentaire nécessaire.

Dentiste :

Parlez à votre médecin à propos de vos activités physiques afin de déterminer si vous pouvez continuer de les pratiquer en toute sécurité.

L'exercice est bon pour la santé. Les gens qui prennent de la warfarine peuvent continuer à faire des activités physiques comme la marche, le vélo, la natation et le jardinage. Évitez les sports de contact et toute autre activité qui cause souvent des blessures. Portez un casque en faisant du vélo ou du patinage à roues alignées. Portez des lunettes de protection en jouant des sports de raquette.

Activités physiques :

La vitamine K joue un rôle dans le processus de coagulation du sang et des changements touchant vos niveaux de vitamine K peuvent toucher vos résultats RNI. Il est important de maintenir à des niveaux constants la quantité de vitamine K dans votre régime alimentaire. Il ne faut pas cesser de consommer les aliments qui contiennent de la vitamine K.

Aliments riches en vitamine K :

Les aliments suivants sont riches en vitamine K. Essayez de manger chaque jour le même nombre de portions d'aliments énumérés ci-dessous. Voici certains exemples :

- Asperges
- Feuille de moutarde
- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Pistaches
- Epinards
- Chou et salade de chou
- Concombre avec pelure
- Endives
- Cresson
- Feuilles de navet
- Huile de canola, huile végétale ou huile de soja
- Laitue

Faut-il que j'évite certains aliments riches en vitamine K?

Non, n'évitez pas les aliments riches en vitamine K. Il n'y a pas de « bonne » quantité de vitamine K à consommer. Essayez de consommer la même quantité de ces aliments tous les jours. Par exemple, si vous consommez normalement quatre ou cinq portions d'aliments riches en vitamine K, faites de cette pratique une habitude alimentaire quotidienne.

Évitez les aliments suivants, qui sont extrêmement riches en vitamine K :

- Thé vert
- Algues
- Foie

Frequently Asked Questions about Warfarin

What should I do if I forget to take a warfarin pill?

- Take the missed dose as soon as you remember, unless it is almost time for your next dose.
- **Do not** take an extra pill or double dose the next day to catch up.
- If you remember the missed dose more than eight hours after you normally take your warfarin you should skip your dose.
- Remember to tell your doctor about any missed or forgotten warfarin doses.

Can I take other drugs while I am taking warfarin?

Many prescription and over-the-counter drugs, as well as natural health products, and vitamins can affect warfarin.

Check with your doctor or pharmacist before starting, changing, or stopping any medicine, vitamin or natural health product.

The following medications may increase or decrease the effect of warfarin (Note: these are only some examples):

- **Antibiotics** (Septra®/cotrimoxazole, Cipro®/ciprofloxacin, Flagyl®/metronidazole)
- **Antifungals** (Diflucan®/fluconazole, Monistat®/miconazole, Nizoral®/ketoconazole)
- **Antidepressants** (Paxil®/paroxetine, Zoloft®/sertraline, Prozac®/fluoxetine)
- **Antiplatelet agents** (Aspirin®/ASA, Plavix®/clopidogrel)
- **Anti-inflammatory agents** (Aleve®/naproxen, Voltaren®/diclofenac, Advil®/Motrin®/ibuprofen, Indocid®/indomethacin)
- Cordarone®/amiodarone

Questions fréquemment posées sur la warfarine

Que faire si j'oublie de prendre une pilule de warfarine?

- Prenez la pilule omise dès que vous constatez votre oubli, à moins qu'il soit presque l'heure de votre prochaine dose.
- **Ne prenez pas** une pilule supplémentaire ou une double dose le lendemain pour compenser.
- Si plus de huit heures se sont écoulées entre l'heure normale de votre prise de la dose de warfarine et le moment où vous constatez votre oubli, vous devez sauter la dose oubliée.
- N'oubliez pas d'informer votre médecin de toute dose de warfarine sautée ou oubliée.

Puis-je prendre d'autres médicaments lorsque je prends de la warfarine?

Bon nombre de médicaments sous ordonnance et en vente libre, y compris des produits de santé naturels et des vitamines, peuvent réagir avec la warfarine.

Demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien avant de commencer à prendre ou de cesser de prendre un médicament, une vitamine ou un produit de santé naturel, ou de modifier votre façon de prendre l'un ou l'autre de ces produits.

Les médicaments suivants pourraient augmenter ou diminuer les effets de la warfarine (Nota : Ce sont des exemples seulement) :

- **Antibiotiques** (Septtra®/cotrimoxazole, Cipro®/ciprofloxacine, Flagyl®/métronidazole, Monistat®/ Diflucan®/fluconazole, Monistat®/ miconazole, Nizoral®/kétoconazole)
- **Antidépresseurs** (Paxil®/paroxétine, Zoloft®/sertaline, Prozac®/fluoxétine)
- **Agents antiplaquettaires** (Aspirine®/ASA, Plavix®/ clopidogrel)
- **Agents anti-inflammatoires** (Aleve®/naproxène, Voltaren®/diclofénac, Advil®/Motrin®/ibuprofène, Indocid®/ indométacine)
- Cordarone®/amiodarone

What medicines can I take if I have a headache or a cold?

- Always check with your doctor before taking any drugs or medicine, including antibiotics, herbal products, vitamins, and non-prescription drugs, such as ibuprofen (Advil®/Motrin®) and naproxen (Aleve®).
- Aspirin® (ASA), ibuprofen (Advil®/Motrin®) and naproxen (Aleve®) can increase your risk for bleeding. Do not take these medications unless your doctor tells you. Taking warfarin and ASA may be necessary but requires careful supervision.
- Acetaminophen (Tylenol®) is safe to take with warfarin, but do not take more than 2000 mg per day unless your doctor tells you.

Can I take vitamins while I am taking warfarin?

Vitamins may increase or decrease the effect of warfarin. You should avoid taking vitamin E unless your doctor tells you.

Check with your doctor or pharmacist before taking any vitamins.

Can I take herbal medicines while I am taking warfarin?

Herbal products may increase or decrease the effect of warfarin.

You should **avoid taking herbal medicines while on warfarin.**

If you do take an herbal medicine be sure to tell your doctor before starting or stopping it. You may need blood tests more often or your warfarin dose may need to be changed if you start or stop taking herbal medicine.

Quels médicaments puis-je prendre si j'ai un mal de tête ou un rhume?

- Demandez toujours l'avis de votre médecin avant de commencer à prendre un médicament, y compris les antibiotiques, les produits à base d'herbes, les vitamines et les médicaments en vente libre tels que l'ibuprofène (Advil®/Motrin®) et le naproxène (Aleve®).
- L'aspirine® (ASA), l'ibuprofène (Advil®/Motrin®) et le naproxène (Aleve®) peuvent augmenter le risque de saignement. Ne prenez pas ces médicaments à moins d'avis contraire de votre médecin. Il pourrait être nécessaire de prendre de la warfarine ainsi que de l'ASA, mais une surveillance attentive est nécessaire.
- Il n'est pas dangereux de prendre de l'acétaminophène (Tylenol®) avec de la warfarine, mais il ne faut pas prendre plus de 2000 mg par jour, à moins d'avis contraire de votre médecin.

Puis-je prendre des vitamines lorsque je prends de la warfarine?

Les vitamines peuvent augmenter ou atténuer l'effet de la warfarine.

Vous devez éviter de prendre de la vitamine E, à moins d'avis contraire de votre médecin.

Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre des vitamines.

Puis-je prendre des produits naturels tout en prenant de la warfarine?

Les produits naturels pourraient augmenter ou réduire les effets de la warfarine.

Évitez de prendre des remèdes à base de plantes au cours de votre traitement à la warfarine.

Si vous désirez prendre un remède à base de plantes ou si vous avez l'intention de cesser de prendre tout produit de ce genre, informez-en votre médecin. Vous pourriez devoir subir une

The following herbal products may increase or decrease the effect of warfarin

(Note: these are only some examples):

- Coenzyme Q10 (Ubiquinone)
- Ginkgo
- Danshen
- Ginseng
- Dong Quai
- Kava-Kava
- Echinacea
- Ma Huang or Ephedra
- Feverfew
- St. John's Wort
- Garlic

What should I do if I cut myself or get injured?

Immediately tell your doctor or go to the nearest hospital with an Emergency Department if you get a cut that will not stop bleeding, if you have a serious fall, or if you hit your head.

What should I do if I become pregnant while taking warfarin?

Warfarin should not be taken if you are pregnant or if you are planning to become pregnant. Your doctor may use a different medicine if you need anticoagulant therapy while you are pregnant.

Can I travel while taking warfarin therapy?

You can travel but be sure to tell your health-care provider before you go. You may need an INR test before you leave or while you are on your trip. Remember that sudden changes to your eating habits and activity levels can affect your INR. You should stay as close to your everyday routine as possible. Also, be sure to take enough warfarin with you.

Can I participate in sports or physical activities?

Ask your doctor before starting any new sport or activity, especially if there is a risk of you falling or becoming injured.

Important Tips for Taking Warfarin Therapy

Be careful:

- Do not start or stop medicines without asking your doctor.
- Do not take part in dangerous activities or contact sports that may result in injuries.
- Do not make big changes to your diet, lifestyle, or activities without checking with your doctor.
- Do not drink too much alcohol (more than 1-2 drinks per day).
- Do not take an extra pill to catch up on a missed dose.
- Do not take warfarin if you are pregnant or may become pregnant.

Remember to:

- Take warfarin exactly the way your doctor tells you.
- Eat at regular times and enjoy a similar amount of physical activity every day as changes in diet or activity can affect your INR.
- Get your blood tests done when you are supposed to.
- Use a medication calendar, it may help you keep track of your warfarin dose, and INR.
- Write down any changes in your diet, exercise routine, any missed doses, or any side effects of warfarin.
- Tell your doctor about other medicines you are taking (prescriptions, over-the-counter medicines, vitamins, and herbal products).
- Talk with your health-care provider before you change, start, or stop taking any medicines or herbal products.
- Tell your doctor when you get hurt, sick, or if you become pregnant.
- Look for signs of bleeding. Know the signs of serious bleeding and when to get help.
- Tell anyone giving you medical or dental care that you are taking warfarin.
- Refill your prescriptions on time and at the same pharmacy.
- Wear a MedicAlert® bracelet or carry a wallet card that

Puis-je voyager pendant votre traitement à la warfarine ?

Vous pouvez voyager, mais il est important d'en aviser votre fournisseur de soins de santé avant votre départ. Vous pourriez devoir subir une épreuve RNI avant de partir ou durant votre voyage. N'oubliez pas que des changements soudains de vos habitudes alimentaires ou du niveau de vos activités peuvent avoir une incidence sur vos résultats RNI. Autant que possible, vous ne devriez pas changer vos habitudes quotidiennes. Assurez-vous aussi de mettre une quantité suffisante de warfarine dans vos bagages!

Il ne faut pas prendre de warfarine si vous êtes enceinte ou si vous avez l'intention de le devenir. Votre médecin pourrait vous prescrire un autre médicament si vous avez besoin d'anticoagulation au cours de votre grossesse.

Que faire si je tombe enceinte au cours de mon traitement à la warfarine ?

Si vous avez une coupure qui saigne sans arrêt, si vous faites une chute sérieuse ou si vous cognez la tête, informez-en votre médecin immédiatement ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus près.

Que faire si je me coupe ou me blesse ?

- Coenzyme Q10 (Ubiquinone)
- Ginkgo
- Danshen
- Dong Quai
- Kava-Kava
- Ma Huang ou Ephédra
- Grande camomille
- Ail

analyse de sang plus souvent ou votre dose de warfarine pourrait devoir être modifiée si vous commencez à prendre des remèdes à base de plantes ou si vous cessez d'en prendre. Les produits à base d'herbes suivants pourraient augmenter ou réduire les effets de la warfarine . (Nota : Ce ne sont que quelques exemples) :

- Prenez la warfarine exactement selon les indications de votre médecin.
- Prenez vos repas aux heures régulières et faites le même niveau d'activité physique tous les jours. Les changements dans les habitudes alimentaires ou le niveau d'activités peuvent avoir une incidence sur les résultats RNI.
- Subissez les analyses de sang aux moments prévus.
- Utilisez un calendrier de médicaments. Il pourrait vous aider à tenir compte de vos doses de warfarine et de vos valeurs RNI.
- Notez par écrit tous les changements dans votre régime alimentaire ou votre programme d'exercices, ainsi que toute dose oubliée ou tout effet secondaire lié à votre prise de warfarine.

N'oubliez pas les signes suivants :

- Ne commencez pas à prendre d'autres médicaments et ne cessez pas de prendre des médicaments que vous prenez actuellement sans consulter votre médecin.
- Ne participez pas aux activités dangereuses ou aux sports de contact pouvant causer des blessures.
- N'effectuez pas de changements importants à votre régime alimentaire, votre mode de vie ou vos activités sans consulter votre médecin.
- Ne consommez pas trop d'alcool (plus de 1 ou 2 consommations par jour).
- Ne prenez pas une pilule supplémentaire pour compenser une dose oubliée.
- Ne prenez pas de warfarine si vous êtes enceinte ou si vous croyez pouvoir tomber enceinte.

Attention :

Conseils importants concernant le traitement à la warfarine

Avant de commencer à pratiquer tout sport ou toute activité physique, consultez votre médecin, particulièrement s'il y a un risque de chutes ou de blessures.

Puis-je pratiquer des sports ou des activités physiques?

identifies you as a warfarin patient.

- Call your health-care provider if you have any problems due to warfarin or if you have any questions.
- Keep warfarin out of the reach of children.

You should report:

- Any fall or injury to the head or back.
- Fever and chills for more than 1 – 2 days.
- Vomiting, nausea, or diarrhea for more than 1 – 2 days.
- Repeated severe chest pain.
- Persistent swelling of feet and lower legs for more than 1 – 2 days, especially if painful.
- Yellow discoloration of eyes or skin or any changes to your general physical health.

Things to remember about taking warfarin

- Always take warfarin at the same time each day.
- You may take warfarin with or without food.
- Be sure to have your blood tested regularly.
- Tell everyone giving you medical or dental treatment that you are taking warfarin.
- Tell your doctor, nurse, or pharmacist if you think you are having side effects due to warfarin.
- Call your doctor if you have any questions or problems.
- Tell your doctor about any changes to your lifestyle, diet, health, medications, scheduled surgery, travel, or other activities.

This information is not intended to take the place of medical advice.

Contact your doctor or healthcare provider for more information.

You should wear a MedicAlert® bracelet or carry this wallet card on you at all times so that others know you are taking warfarin.

ATTENTION

I am currently being treated with **WARFARIN**, an anticoagulant.

Dr. _____

Tel. _____

- Informez votre médecin de tout autre médicament que vous prenez (médicaments sur ordonnance, médicaments en vente libre, vitamines et produits à base d'herbes).
- Avant de commencer à prendre ou de cesser de prendre tout médicament ou produit à base d'herbes (ou de modifier votre prise d'un médicament et/ou produit à base d'herbes), consultez votre fournisseur de soins de santé
- En cas de maladie, de blessures ou de grossesse, consultez votre médecin.
- Surveillez les saignements. Familiarisez-vous avec les signes de saignement grave afin de savoir quand il faut demander de l'aide.
- Informez toute personne vous fournissant des soins médicaux ou dentaires que vous prenez de la warfarine.
- Renouvelez toujours vos ordonnances ponctuellement et à la même pharmacie.
- Portez un bracelet MedicAlert® ou une carte format portefeuille indiquant que vous suivez un traitement à la warfarine.
- Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des problèmes liés à la prise de warfarine ou pour toute question.
- Rangez la warfarine hors de la portée des enfants.

Il faut signaler les symptômes suivants à votre fournisseur de soins :

- Chutes ou blessures à la tête ou au dos.
- Fièvre et frissons qui durent plus d'un ou deux jours.
- Vomissement, nausée ou diarrhée qui durent plus d'un ou deux jours.
- Douleur thoracique sévère et répétée.
- Enflure persistante des pieds et de la partie inférieure des jambes pendant plus d'un ou deux jours, particulièrement en présence de la douleur.
- Jaunissement des yeux ou de la peau ou tout changement de votre état de santé générale.

Points à retenir durant le traitement à la warfarine

- Prenez toujours la warfarine à la même heure chaque jour.
- Vous pouvez prendre la warfarine avec ou sans nourriture.
- Assurez-vous de subir une analyse de sang régulièrement.

ATTENTION

Je prends actuellement de la
WARFARINE, un anticoagulant.

Dr. _____

Tel. _____

Vous devriez porter en tout temps un bracelet MedicAlert ou avoir sur vous une carte format portefeuille indiquant que vous suivez un traitement à la warfarine.

Les renseignements contenus dans le présent document ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin. Veuillez communiquer avec votre médecin ou fournisseur de soins pour de plus amples renseignements.

- Informez toute personne vous fournissant des soins médicaux ou dentaires que vous prenez de la warfarine. Si vous croyez avoir des effets secondaires en raison de votre traitement à la warfarine, informez-en votre médecin, infirmière ou pharmacien.
- Consultez votre médecin pour toute question ou tout problème.
- Informez votre médecin de tout changement dans votre mode de vie, votre régime alimentaire, votre état de santé ou vos médicaments. De plus, si vous devez subir une intervention chirurgicale, voyager ou participer à d'autres activités, veuillez lui en faire part.

References:

- Adapted with permission from the CoumaCare Patient Information Booklet by Bristol-Myers Squibb Pharmaceutical Group, 2002 Bristol-Myers Squibb
- Blood Thinner Pills: Your Guide to Using Them Safely. US Department of Health and Human Services, AHRQ Pub.No. 09-0086-C revised August 2010
- Anticoagulation Therapy Preventing Blood Clots. published and produced by Apotex Advancing Generics
- NHS choices: Summary on nose bleeds (2011) <http://www.nhs.uk/Conditions/Nosebleed/Pages/Introduction.aspx> accessed on Aug 17,2012
- Medline Plus (NIH,NLM) 2012 Accessed on August 17,2012
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003106.htm> accessed on August 17,2012
- Cleveland Clinic: http://my.clevelandclinic.org/disorders/nosebleed/hic_nosebleed_epistaxis.aspx accessed on August 17,2012
- Dietitians of Canada. Eating Guidelines for People Taking Warfarin Anticoagulants (Coumadin®). In: Practice-based Evidence in Nutrition [PEN]. 2009 Apr 16 [cited 2013 January 2]. Available from: <http://www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=19266&trid=4031&trcatid=38> . Access only by subscription.

