

L'INR AU BOUT DU DOIGT

Gérer votre anticoagulation
avec un appareil portatif



L'INR :

mesure de l'efficacité

Prises de sang régulières

L'efficacité du traitement par antivitamine K (AVK) est estimée par la mesure de l'INR (International Normalized Ratio), un des indicateurs de la coagulation sanguine. Pour ce faire, vous devez effectuer régulièrement des prises de sang pour vérifier si l'INR se situe dans la fourchette de valeurs souhaitée (valeur minimale / valeur maximale) définies par votre médecin en fonction de votre pathologie. Selon le résultat, celui-ci adapte la dose quotidienne d'AVK à prendre.

Fréquence du suivi

Il est recommandé de réaliser votre contrôle sanguin (INR) de préférence le matin si votre traitement est pris le soir. Il n'est pas nécessaire d'être à jeun. Les résultats de l'INR ainsi que les doses d'AVK à prendre doivent être notés systématiquement dans votre carnet de suivi de l'anticoagulation. La fréquence des contrôles est déterminée par votre médecin, mais elle est au minimum d'une fois par mois.



« *Plus besoin de traverser la ville pour faire mon INR. Quel gain de temps pour moi ! Je peux penser à autre chose.* »

Autocontrôle de l'INR

Qui est concerné ?

Aux HUG, vous apprendrez à réaliser votre INR avec un appareil portatif personnel. Cette possibilité peut vous intéresser si vous réunissez l'ensemble des conditions suivantes :

- ▶ vous prenez un anticoagulant oral de type antivitamine K (Sintrom®, Marcoumar®, Coumadine®, Previscan®) depuis plusieurs mois et pour une période prévue de plus de cinq ans
- ▶ vous en avez discuté avec votre médecin traitant ou traitante ou la ou le médecin référent de votre traitement anticoagulant
- ▶ vous avez l'accord d'un ou une médecin des HUG référente de ce programme
- ▶ vous êtes volontaire et acceptez le principe de faire vous-même de manière régulière un prélèvement de sang au bout du doigt après avoir suivi un apprentissage de deux modules de quatre heures (un troisième module à option est proposé).

Principe

Par une simple piqûre au bout du doigt, vous pouvez immédiatement connaître votre INR grâce à un appareil portatif (INR capillaire). Cette méthode nécessite une procédure rigoureuse pour donner un résultat de bonne qualité. En transmettant l'INR à votre médecin, il peut l'interpréter et adapter le dosage de votre anticoagulant.

Il est possible d'acquérir votre propre appareil portatif et de l'utiliser à votre domicile comme en déplacement. Vous gagnerez en qualité de vie. Certaines personnes font le choix de s'engager un peu plus en apprenant à gérer en partie l'adaptation des doses de traitement après avis de leur médecin traitant ou traitante.



INFO

Il est recommandé d'effectuer un contrôle veineux au moins deux fois par an ou en cas d'INR trop élevé.

Votre **formation**

Inscription

Si la formation vous intéresse, discutez-en avec votre médecin. Après son accord, contactez le secrétariat du programme. Une ou un des médecins formateurs vous contacte pour un entretien médical de 30 minutes. Une fois l'inscription enregistrée, une convocation pour les modules de formation vous parviendra par courrier.

La formation de base vise l'acquisition de compétences à l'automesure de l'INR capillaire. Elle est indispensable pour le remboursement des appareils portatifs par l'assurance maladie. Elle se compose de deux modules, espacés d'un mois de pratique en autonomie à domicile, puis d'un module de consolidation facultatif se déroulant 6 à 8 mois plus tard.

Déroulement

Toutes les formations se font en groupe de six à huit personnes, accompagnées de trois à quatre formateurs ou formatrices (pharmacien ou pharmacienne, infirmier ou infirmière, médecin).

Pendant les périodes d'expérimentation entre les modules ou en cas d'urgence, adressez-vous au standard de l'Hôpital (✉ 022 372 33 11) et demandez le ou la médecin de garde du Service d'angiologie et d'hémostase ou du Service de cardiologie.

À l'issue des modules, le ou la pharmacienne ou pharmacien sont vos partenaires privilégiés.

INFO

En cas de problème avec le matériel,
n'hésitez pas à appeler le service technique
du constructeur de votre appareil.

Module 1 (quatre heures)

- ▶ Rappels sur l'utilisation des anticoagulants de la famille des AVK.
- ▶ Prise en main de l'appareil portatif d'automesure de l'INR.
- ▶ Apprentissage de la procédure d'analyse de l'INR capillaire.
- ▶ Corrélation de l'INR capillaire avec une analyse sur sang veineux.
- ▶ Ajustement individuel du traitement anticoagulant.
- ▶ Évaluation.

Module 2 (quatre heures)

- ▶ Partage d'expérience et consolidation des connaissances techniques.
- ▶ Mise au point sur la prévention des risques et le traitement des principaux problèmes rencontrés sous anticoagulants et lorsque les INR varient.
- ▶ Attitudes pratiques conseillées pour la vie quotidienne et dans certaines situations exceptionnelles.
- ▶ Évaluation.

Séance de consolidation facultative des modules 1 et 2 (trois heures)

Cette rencontre avec les formateurs a lieu en groupe, après avoir utilisé six à huit mois l'appareil portatif. L'objectif est de proposer des adaptations et de tirer des enseignements pour améliorer la sécurité et la qualité des INR.

Informations pratiques

Adresse

Secrétariat du programme L'INR au bout du doigt
Karin Zellweger
Service de cardiologie
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
1205 Genève
 022 372 72 14
cardiopreventive@hug.ch

Financement

Le remboursement du matériel portatif d'automesure de l'INR capillaire et du petit matériel jetable sont soumis à l'autorisation préalable de votre assurance maladie. L'enseignement est une pratique de soins ambulatoires facturée selon le barème TARMED.

«

*« Je me sens moins inquiète.
Peut-être parce que je peux
vérifier où j'en suis quand je
le souhaite. »*