

Réduire le risque de caillot de sang lors de votre hospitalisation

Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Services périoopératoires
Conception et gestion : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1545 © Septembre 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en septembre 2028 ou avant, au besoin.
Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>

Also available in English: WX85-1542
*Lowering Your Chance of Getting a
Blood Clot While in the Hospital*



www.nshealth.ca



Que puis-je faire pour réduire le risque de formation d'un caillot de sang?

- Sachez quels sont les signes possibles d'un caillot de sang indiqués à la page 4 et vérifiez régulièrement si vous les présentez.
- Demandez à un membre de votre équipe soignante ce qu'on fait pour diminuer votre risque d'avoir un caillot de sang.
- Prenez l'anticoagulant qu'on vous a donné (pour éclaircir votre sang).
- Bougez souvent vos jambes et commencez à marcher dès que votre équipe de soins de santé vous dit que vous pouvez le faire.
- Portez vos bas de contention (bas ATE) si on vous a demandé d'en porter.
- Demandez au personnel infirmier quelle quantité de liquides vous pouvez boire chaque jour. Si vous venez tout juste de subir une opération, les liquides pourraient vous être administrés par intraveineuse (IV).

Retour à la maison

- Il y a toujours un risque qu'un caillot de sang se forme une fois que vous serez de retour à la maison.
- Si vous constatez **tout** signe avant-coureur énuméré à la page 4, **composez le 9-1-1 ou rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus près.**

Comment savoir si j'ai un caillot de sang?

- On ne peut pas toujours savoir si quelqu'un a un caillot, mais il y a parfois des signes avant-coureurs.
- Si vous remarquez l'un ou l'autre des signes avant-coureurs suivants, il est important d'en informer immédiatement un membre de votre équipe soignante :
 - › Votre jambe ou votre bras est enflé et douloureux.
 - › Votre jambe ou votre bras est rouge et plus chaud qu'à l'habitude.
 - › Vous ressentez soudainement une douleur à la poitrine.
 - › Vous sentez votre cœur battre plus rapidement (augmentation du rythme cardiaque).
 - › Vous avez de la difficulté à respirer ou vous commencez soudainement à respirer plus rapidement.
 - › Vous crachez du sang.

Réduire le risque de caillot de sang lors de votre hospitalisation

Que sont les caillots de sang et pourquoi se forment-ils?

- Le sang coagule (s'épaissit) normalement pour arrêter le saignement d'une blessure. Si un caillot se forme dans votre corps, il peut nuire à la circulation normale du sang. Cette situation est similaire à une roche qui bloque l'écoulement de l'eau dans un ruisseau.
- Les caillots de sang sont courants. Tout le monde peut avoir des caillots de sang, mais ils sont plus fréquents chez les personnes :
 - › qui sont malades;
 - › qui sont hospitalisées;
 - › qui doivent subir une opération.

Les caillots de sang peuvent causer des dommages graves et même la mort.

Thrombose veineuse profonde

- Quand un caillot se forme dans une veine profonde, on parle de **thrombose veineuse profonde (TVP)**. Un caillot qui grossit peut finir par bloquer la circulation sanguine dans un bras ou dans une jambe.

Embolie pulmonaire

- Un caillot peut aussi se détacher de la TVP et être transporté jusqu'aux poumons. Un caillot en circulation s'appelle un embolie.
- Un caillot qui se rend aux poumons est un problème grave appelé **embolie pulmonaire** ou **EP**. Le caillot peut rester coincé dans les artères du poumon et bloquer la circulation du sang dans le tissu pulmonaire.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.

Nous sommes là pour vous aider.

Que fera mon équipe soignante pour aider à prévenir la formation d'un caillot de sang?

- Nous vous examinerons pour déterminer vos facteurs de risque à la formation de caillots.
- Nous pourrions vous prescrire un médicament appelé anticoagulant pour éclaircir votre sang. Ce médicament est administré par injection ou par la bouche.
- Nous vous demanderons de vous lever et de marcher le plus souvent possible. **Cela est important pour prévenir la formation de caillots et pour favoriser votre rétablissement en général.** Si vous ne pouvez pas vous lever et marcher par vous-même, nous vous aiderons à le faire.
- Nous pourrions vous faire porter des bas de contention (aussi appelés bas anti-thromboemboliques ou **bas ATE**). Il s'agit de bas spéciaux qui facilitent la circulation sanguine dans les jambes.
- Si vous devez subir une opération, nous pourrions vous faire porter un appareil de compression pneumatique intermittente (CPI). Il s'agit d'un manchon doté de chambres à air qui enveloppe la jambe. L'air est pompé dans les différentes chambres du manchon pour activer la circulation sanguine.