

COMMENT SAVOIR si vous avez un caillot?

Signes à surveiller

- Serrement à la poitrine
- Difficulté à respirer
- Crachats avec du sang
- Étourdissements
- Sensation de perte de connaissance
- Crampes au mollet ou derrière le genou
- Jambe ou bras enflé
- Sensation de chaleur/ rougeur ou de douleur à la jambe ou au bras



QUOI FAIRE si vous pensez avoir un caillot?

À L'HÔPITAL :

Aviser immédiatement votre équipe de soins.

À LA MAISON :

Appelez le 811 pour obtenir des conseils si vous avez des questions sur votre état de santé.

Dirigez-vous à l'urgence si vous présentez un des **signes à surveiller**.

Composez le 911 si votre état est instable.



[www.ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/
usagers-et-visiteurs/conseils-sante](http://www.ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/usagers-et-visiteurs/conseils-sante)



Références :

- CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal. (2024). Guide de cheminement RAAC.
- Thrombose Canada. (s. d.). Prévention de la thromboembolie veineuse. <https://thrombosiscanada.ca>



THROMBOEMBOLIE VEINEUSE (TEV)

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal





La thromboembolie veineuse, c'est la formation d'un caillot qui bloque la circulation sanguine.

Elle peut se présenter sous deux formes :

Thrombose veineuse profonde :

C'est la formation d'un caillot dans une veine située dans une jambe ou un bras.

Embolie pulmonaire :

C'est lorsque le caillot se détache et se retrouve dans les poumons.

Des exemples de situations qui augmentent vos risques de développer un caillot

- Être hospitalisé
- Avoir eu une chirurgie
- Avoir déjà eu un caillot
- Rester immobile
- Période de grossesse et d'accouchement
- Avoir un cancer
- Prendre une thérapie hormonale
- Avoir un surplus de poids

PRÉVENIR LES CAILLOTS

1. Portez des vêtements amples

Les vêtements amples permettent à votre sang de circuler librement, ce qui favorise une meilleure circulation.

2. Mobilité selon votre état de santé

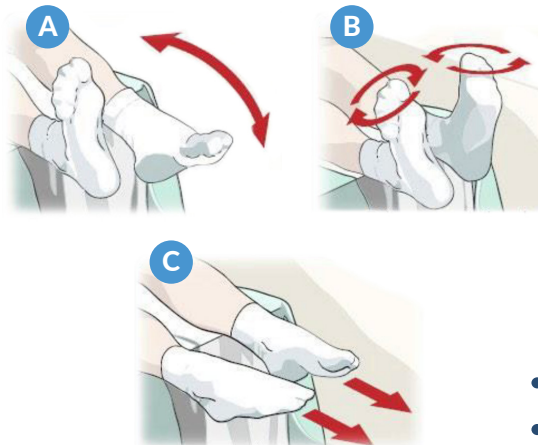
Faites des marches aussi souvent que possible. L'équipe de soins peut vous accompagner.

Faites des exercices avec vos jambes, couché ou assis.

Exercices des jambes

Ces exercices aideront la circulation du sang dans vos jambes. Répétez chaque exercice 4 à 5 fois chaque heure.

- Bougez les orteils et pliez les pieds vers le haut et le bas.
- Tournez vos pieds vers la droite et la gauche.
- Étirez vos jambes toutes droites.



3. Hydratation

Buvez de l'eau pour aider votre sang à circuler plus facilement dans votre corps selon votre condition de santé et les recommandations de l'équipe de soins.

4. Habitudes de vie saines

Gardez un poids santé et essayez de rester actif.

5. Autres moyens de prévention

Votre professionnel de santé peut vous prescrire des médicaments afin de prévenir les caillots ou des bas de compression pour aider la circulation sanguine.

