

Comment savoir si un saignement se produit?

Fais attention à ces symptômes

- Ecchymoses avec ou sans bosses
- Enflure
- Bras ou jambes de différentes grosseurs
- Différence dans les mouvements des bras ou des jambes
- Engourdissement
- Faiblesse
- Sensibilité
- Picotements
- Sensation d'oppression
- Douleur
- Peau chaude
- Étourdissements
- Maux de tête

Appelez ou visitez votre centre de traitement de l'hémophilie (CTH) dès que possible si vous pensez avoir un saignement:

à l'oeil | au visage | à la gorge | à la hanche ou à l'aîne

Plus vous saurez comment **DÉCELER** un saignement, plus rapidement vous pourrez **INTERVENIR** – Si vous le sentez, agissez

Tête*

- Incapacité de marcher correctement
- Perte d'équilibre
- Sang dans les oreilles
- Maux de tête
- Étourdissements
- Grande somnolence
- Vue embrouillée
- Évanouissement
- Crise
- Changements d'humeur, nausée et/ou vomissement après une blessure à la tête

Abdomen

- Urine rouge ou brune
- Selles rouges ou noires
- Vomissement de sang (peut ressembler à du café moulu)*

Muscles

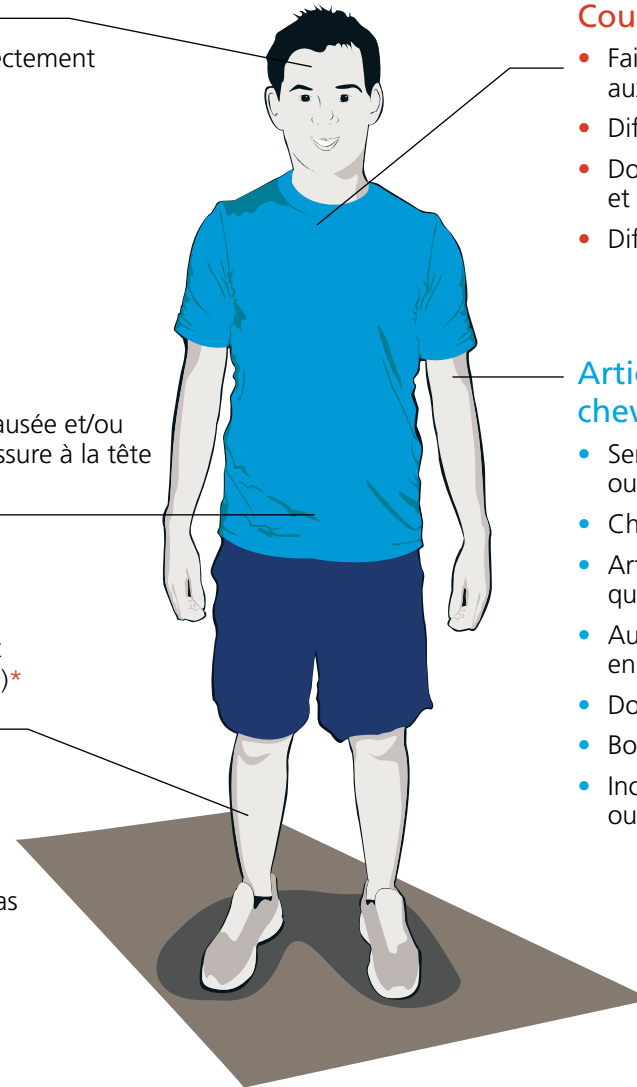
- Sensation d'oppression
- Chaleur
- Enflure
- Incapacité de mouvoir le bras ou la jambe correctement
- Boitement
- Douleur, suite à un mouvement ou au toucher

Cou et gorge*

- Faiblesse, picotements ou douleur aux bras et aux jambes
- Difficulté à aller aux toilettes
- Douleur et enflure du cou et de la gorge
- Difficulté à avaler ou à respirer

Articulations (p. ex., genou, cheville, épaule ou coude)

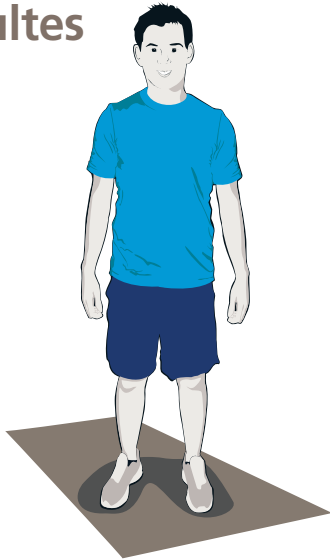
- Sensation d'oppression ou picotements
- Chaleur
- Articulation enflée et plus grosse que l'autre
- Augmentation graduelle de la douleur en l'absence de traitement
- Douleur, surtout en marchant
- Boitement
- Incapacité de mouvoir le bras ou la jambe correctement



* CES SYMPTÔMES NÉCESSITENT DES SOINS MÉDICAUX URGENTS.

traitons les saignements articulaires

conseils pour les adolescents et les adultes



«**ParlonsArticulations** est un programme d'information, d'éducation et de soutien destiné aux professionnels de la santé, aux patients et aux aidants, qui porte sur l'hémophilie et ses répercussions sur la santé des articulations. **ParlonsArticulations** cherche à aider les personnes atteintes d'hémophilie à déceler précocement les changements (vous le sentez) et à intervenir (agissez). Nous espérons qu'en soutenant la fonction articulaire, nous pouvons aider les patients à mieux vivre avec l'hémophilie. »

changer l'hémophilie®

Toutes les marques déposées appartiennent à Novo Nordisk Health Care AG et sont utilisées sous licence par Novo Nordisk Canada Inc.

Novo Nordisk Canada Inc., 300-2680, avenue Skymark, Mississauga (Ontario) L4W 5L6. Tél : 905 629-4222 ou 1 800 465-4334. www.novonordisk.ca

CA/CPIH/1013/00021F

S'ils ne sont pas traités, les saignements articulaires provoquent des lésions dans les articulations qui s'aggravent avec le temps. Ces lésions peuvent causer de la douleur et réduire votre amplitude de mouvement. Cependant, vous pouvez faire quelque chose pour veiller activement à la santé de vos articulations et atténuer l'effet des lésions articulaires

Il est important de traiter rapidement les saignements

- Le traitement précoce signifie que les articulations reçoivent moins de sang
- Traitez le saignement dès que possible, idéalement dans le 2 premières heures
- N'ATTENDEZ PAS l'apparition de la douleur, d'enflure ou de restrictions dans les mouvements pour agir

Sentir qu'un saignement se produit est la première étape d'une intervention.

Comme pour tout autre saignement, suivez les conseils de votre CTH pour traiter un saignement articulaire. Le traitement peut comprendre l'administration d'un facteur de coagulation, soit par vous-même à domicile ou à votre CTH.

- Le traitement à domicile signifie un accès plus rapide au traitement et peut rendre moins nécessaire une visite à l'hôpital
- Un plan d'action – mis au point avec votre CTH – peut vous aider à réagir rapidement
- Si vous pouvez vous administrer un traitement, il est prudent de toujours avoir avec vous le facteur de coagulation lorsque vous êtes hors de votre domicile, que vous soyez à proximité ou en vacances

Que pouvez-vous faire d'autre? P.R.I.C.E.

- **Protection** – Assurez-vous de protéger votre blessure de tout stress indu, en vous servant au besoin d'une écharpe ou de béquilles
- **Repos** – Laissez reposer l'articulation pendant 24 heures ou plus longtemps
- **Immobilisation et glace** – L'application de glace peut limiter les lésions articulaires, car cela réduit la température du tissu au foyer de la blessure et peut aider à atténuer la douleur. Enveloppez de la glace concassée dans une serviette humide et appliquez la compresse de 10 à 15 minutes toutes les deux heures. N'appliquez JAMAIS de glace directement sur la peau

- **Compression** – Enveloppez l'articulation blessée dans un bandage ou un bas de contention pendant les premières 24 heures. Vérifiez souvent pour vous assurer qu'ils ne sont pas trop serrés. La contention aide à maîtriser l'enflure et peut accélérer la guérison
- **Élévation** – Vous devriez élever le membre blessé afin d'abaisser la pression dans les vaisseaux sanguins locaux et de limiter le saignement dans la région affectée. Élever la région atteinte favorisera aussi le drainage des liquides, de manière à limiter l'enflure

Que pouvez-vous faire d'autre? Adopte un mode de vie sain

- Avoir de saines habitudes de vie – Comme se garder généralement en forme, surveiller son poids et être conscient des activités qui sont bonnes ou mauvaises pour les articulations – est un moyen de protéger ses articulations
- Le fait de parler sans délai à votre spécialiste de l'hémophilie de tout changement dans vos articulations peut faire une grande différence

Si vous avez un saignement majeur et ne savez pas quoi faire, appelez votre CTH ou composez le 911.

NOM ET ADRESSE DU CTH:

NUMÉROS:

Jour:

Urgence:

