



*Prothrombine 10-2021*

## SOMMAIRE

EDITO

Quoi de neuf

Informations  
générales

Chers membres, sympathisants et bienfaiteurs

Message à tous les enfants, les insuffisants rénaux, les porteurs de valve mécanique, les greffés ou candidats greffés cœur-poumon, les malades avec des anomalies de la coagulation ou des malformations cardiaques et bien d'autres ... qui ne correspondent pas aux critères d'éligibilité des Anticoagulants Oraux Direct Nous sommes prêts à continuer notre lutte pour avoir un remboursement de notre traitement anticoagulant

Il est important que tous, soyons unis et collaborions pour expliquer par des exemples concrets, notre situation journalière et les problèmes vécus par chacun d'entre nous afin de garder espoir et de croire qu'un jour prochain, la lumière éclairera la conscience de nos décideurs politiques.

C'est un remboursement qu'il est important d'obtenir

Régulièrement, il nous apparait que la souffrance des patients, si elle n'est pas médiatisée, n'intéresse que peu de monde et est très souvent oubliée.

**J'appelle à tous les utilisateurs d'appareil d'autocontrôle, de témoigner du nombre de fois que leur appareil les a sauvé et de demander à leur médecin, leur avis.**

Andre Krajewski  
*Président du Girtac-Vibast*

# Quoi de neuf depuis la dernière fois

Chers membres anciens et nouveaux,

Afin de montrer aux décideurs politiques ce que l'automesure apporte à tous les utilisateurs, nous co-développons un dossier décrivant des exemples concrets de vie de patients.

Je vous sollicite aujourd'hui pour nous aider à constituer ce dossier en nous envoyant un petit texte et quelques photos si vous le désirez qui décrit des exemples concrets de votre vécu qui prouvent les bénéfices de l'INR. Ceci peut être le temps gagné et l'impact que ceci a sur votre vie, les accidents évités, le bien-être, etc.

Cela fait 20 ans que l'on nous refuse un remboursement indispensable pour le contrôle de notre traitement anticoagulant.

Lorsque que l'on prend des anticoagulants du type AVK (Sintrom®, Marcoumar®, Marevan®), il est impératif de rester dans la zone thérapeutique, de faire une prise sang minimum tous les 15 jours - 3 semaines et de consulter le médecin traitant si nécessaire.

Pouvez-vous envoyer pour le 15 octobre, par courrier au siège de notre association:

**15 place Carnoy, 1200 Bruxelles**

Par mail à notre adresse : [info@girtac.be](mailto:info@girtac.be)

Vos **témoignages** décrivant

- les bénéfices que l'automesure vous a apportée.
- l'autonomie que cela vous a apporté au travail, en vacances, en voyage .
- le réconfort d'avoir le résultat lorsque vous saignez un peu ou beaucoup surtout le weekend end et que personne n'est joignable.
- Le gain de temps et de déplacement

Et tous les autres éléments que vous jugerez intéressants.

**Le témoignage** de ceux qui n'ont pas pu **financièrement** acquérir un appareil et qui ont beaucoup souffert de leur traitement

Le témoignage de votre **médecin traitant** nous apportera un grand soutien.

Si vous avez pu passer aux nouveaux anticoagulants, n'oubliez pas que de nombreux patients n'ont pas eu cette chance. Environ 40000 patients sont sous anticoagulants oraux et ont besoin de votre aide pour passer à l'autocontrôle. Si dans le fond d'une armoire, vous avez un appareil en bonne marche de fonctionne mais que vous n'utilisez pas, faites-le nous savoir par mail ([info@girtac.be](mailto:info@girtac.be) ) ou par téléphone (0477/60.22.11), **nous le récupérerons** ou nous vous indiquerons comment le renvoyer au siège de notre association. Cette pandémie révélatrice, il y a eu de nombreuses demandes que nous n'avons malheureusement pas pu honorer faute de **2main. Vous ferez des heureux.**

Merci pour votre soutien

André Krajewski

Président du girtac-Vibast (gestion individuelle responsable de son traitement anticoagulant)  
15 place carnoy 1200 bruxelles

Notre assemblée générale s'est bien déroulée et l'accent a été mis sur le remboursement et les formations

Comme vous vous en doutez le covid 19 ne nous a pas permis de continuer sur notre lancée les formations prévues.

Toutefois avec l'évolution des mesures sanitaires, nous pouvons espérer reprendre bientôt.

Le conseil d'administration a changé

Janine Lallemand administrateur, Klaus Gilgen Trésorier et notre vice président Stefaan Hansoul ont démissionné et ont été remplacé par Martine Toussaint Administrateur ,Josiane Cottenier vice présidente et Gérard Wauquier trésorier

Nous remercions Janine, Klaus et Stefaan pour leur soutien et leur travail effectué depuis de nombreuses années



---

## Informations générales :

**La thrombose veineuse, également appelée phlébite, est une affection caractérisée par l'obstruction d'un vaisseau sanguin par un caillot. Lorsqu'elle est profonde, des complications graves peuvent en résulter. Quels sont ses symptômes ? Comment prévenir cette maladie veineuse ?**

Suivant l'importance de la réaction inflammatoire et la taille du caillot, la phlébite peut provoquer des symptômes légèrement différents. Dans certains cas, **cette affection n'entraîne aucun signe clinique.**

On dit alors qu'il s'agit d'une phlébite asymptomatique. Lorsqu'elle est située au niveau du mollet, une douleur unilatérale ressentie au niveau d'un seul mollet peut être ressentie. Ce symptôme est parfois associé à une augmentation de la chaleur au niveau de la zone concernée, un ballonnement du mollet moins important et un gonflement.

Toutefois, il est à noter que bien que ces signes soient évocateurs, **ils sont inconstants.**

Lorsque ces conditions sont associées à des symptômes respiratoires (toux, douleur thoracique, essoufflement etc.), il est nécessaire d'obtenir un avis médical en urgence.

### Comment prévenir la phlébite et ses récives ?

---

Pour prévenir le risque de phlébite, quelques mesures sont à prendre, en particulier si vous souffrez d'insuffisance veineuse ou de **varices, une condition que vous pouvez soulager naturellement.** Nous pouvons ainsi citer les mesures suivantes :

- Éviter de rester dans la même position pendant plusieurs heures ;
- **Pratiquer de l'exercice physique régulièrement** et de marcher pendant au moins 30 minutes par jour pour préserver une bonne circulation du sang ;
- S'hydrater pour éviter la stagnation du flux sanguin qui peut entraîner une coagulation du sang.

Le port de vêtements trop serrés est également déconseillé afin de ne pas gêner la circulation du sang. Les personnes présentant un risque de thrombose profonde important se voient prescrire un médicament anticoagulant. Ce dernier peut être donné à titre préventif ou lors d'une hospitalisation ou d'une intervention chirurgicale..

## Les nouvelles recommandations de l'ESC pour la prévention des maladies cardiovasculaires

(source : medscape.com)

Les nouvelles recommandations accordent une plus grande attention à la prévention des MCV chez les personnes âgées. « Beaucoup de nos patients ont plus de 70 ans et nous voulions vraiment avoir plus de précisions, plus de conseils à donner à destination des personnes âgées », ajoute Frank Visseren.

L'ensemble de ces recommandations est divisé en deux sections. La première traite de la prévention au niveau individuel, chez les personnes apparemment en bonne santé, chez les patients atteints de MCV avérées et chez ceux qui souffrent de diabète, d'hypercholestérolémie familiale ou d'insuffisance rénale chronique. L'autre section traite de la prévention des MCV au niveau de la population, évoquant également les politiques et les interventions de santé publique ainsi que l'environnement - notamment la mise en place de mesures visant à réduire la pollution atmosphérique et l'utilisation de combustibles fossiles ainsi qu'à limiter les émissions de CO<sub>2</sub>.

Les objectifs à atteindre concernant les lipides sanguins, la pression artérielle et la glycémie chez les diabétiques restent conformes aux récentes recommandations de l'ESC sur les dyslipidémies, l'hypertension ou le diabète.

En revanche, les recommandations introduisent une nouvelle approche d'intensification progressive du traitement pour atteindre les cibles, en tenant compte du risque de MCV, du bénéfice espéré du traitement, des facteurs de risque, des modificateurs de risque, des comorbidités et des préférences des patients.

### **Sevrage tabagique, exercice, régime méditerranéen, chirurgie bariatrique...**

Pour la première fois, les guidelines recommandent clairement le sevrage tabagique, qu'il entraîne ou non une prise de poids, car ce dernier ne suffit pas à contrecarrer les bénéfices liés à l'arrêt du tabac.

En ce qui concerne l'exercice, les adultes de tout âge devraient faire au moins 150 à 300 minutes par semaine d'activité physique aérobie modérée, ou 75 à 150 minutes d'activité physique intense. Les recommandations préconisent de réduire le temps sédentaire et de pratiquer au moins une activité légère tout au long de la journée.

Dans leur volet nutrition, les recommandations incitent à l'adoption d'un régime méditerranéen ou apparenté, de limiter la consommation d'alcool à 100 g maximum par semaine (un verre standard représente 8 à 14 g), de manger du poisson (de préférence gras) au moins une fois par semaine et de limiter la consommation de viande, en particulier lorsqu'il s'agit de viande transformée.

Une autre première dans ce consensus : la chirurgie bariatrique devrait être envisagée chez les personnes obèses qui présentent un risque CV élevé lorsqu'un régime alimentaire sain et l'exercice physique ne permettent pas de perdre du poids de manière durable.

**Notre association a besoin de votre soutien pour continuer à survivre et  
maintenir le site GIRTAC.be actif**

**Votre contribution pour 2021 sera de 15 € à verser au compte**

**BNP Paribas Fortis**

**BE 72 0017 9391 96**

---