

Zelfmeten en zelfdoseren

Iets voor u?

Inleiding

U gebruikt orale antistollingsmedicijnen, de zogenaamde bloedverdunners, en bent bekend bij de trombosedienst, die u met enige regelmaat controleert aan de hand van de uitslag van een bloedstollingstest, de zogenaamde INR.

Tegenwoordig is het mogelijk om de meting zelf uit te voeren en met behulp van een computerprogramma via internet uw antistollingsmedicijnen zelf te doseren. De trombosedienst kijkt hierbij op de achtergrond mee. Dit systeem van zelfmanagement is geschikt voor patiënten die stabiel zijn ingesteld en langere tijd antistolling moeten gebruiken. Daarnaast spreekt het voor zich dat u (of uw mantelzorger) fysiek en mentaal in staat bent om het zelfmeten en zelfdoseren van uw medicijnen zorgvuldig te verrichten.

Voordelen van zelfmanagement

U hoeft niet meer naar de trombosedienst voor het bepalen van de stollingstijd. U doet de meting waar en wanneer u dat het beste uitkomt. Zeker wanneer u nog werkzaam bent, een drukke agenda heeft of veel reist, is dat een voordeel. Maar ook als u minder mobiel bent, omdat u bijvoorbeeld geen auto bezit en met openbaar vervoer naar het prikpunt zou moeten komen, is zelfmanagement een uitkomst.

Patiëntvriendelijk

Het bepalen van de INR kost u slechts 1 minuut en 1 druppel bloed, verkregen door middel van een vingerprik. De vingerprik wordt veelal als minder vervelend ervaren dan een prik in de arm.

Wanneer u nog jaren veneus geprikt moet worden, is de kans aanwezig dat het prikken steeds moeilijker wordt in verband met littekenvorming. Een vingerprik geniet dan de voorkeur.

Zelfmeetapparaat

U krijgt het zelfmeetapparaat in bruikleen van de trombosedienst. Het apparaat is klein en gemakkelijk in gebruik. Bovendien kunt u de meter overal mee naar toe nemen. Dus waar u ook naar toe gaat, u bent in staat om de stollingstijd van uw bloed eenvoudig te bepalen.

Alleen zelfmeten

Indien u niet zelf wilt doseren kunt u ook alleen zelfmeten, de trombosedienst zal dan de dosering bepalen.

Zekerheid

De trombosedienst controleert de door u opgegeven INR en dosering en zal met u contact opnemen wanneer dat nodig is. Dit biedt u maximale zekerheid.

Training zelfmeten en of zelfdoseren

De training wordt gegeven in het instructielokaal van Trombosedienst Meander Medisch Centrum in Amersfoort en bestaat uit 2 bijeenkomsten.

De eerste bijeenkomst duurt 1 à 1,5 uur.

Hierin krijgt u het zelfmeetapparaat uitgereikt en een korte uitleg. Ook krijgt u achtergrondinformatie over de antistollingsbehandeling.

In de periode tussen de twee bijeenkomsten wordt van u verwacht dat u thuis oefent met prikken en leert omgaan met het zelfmeetapparaat.

De tweede bijeenkomst, een week later duurt 2 à 2,5 uur.

Hierin wordt gekeken of u met het zelfmeetapparaat de INR kunt bepalen en u leert zelf uw dosering te berekenen en in te voeren in het digitaal logboek.

Vervolgtraject

Na de tweede bijeenkomst volgt een periode van drie maanden waarin u wekelijks zelf uw INR en dosering bepaalt. Deze periode wordt afgesloten met een controlegesprek. Tijdens het controlegesprek wordt beoordeeld of u het zelfmeten en zelfdoseren beheerst, waarna het certificaat wordt uitgereikt

Na het behalen van het certificaat gaat u 1 maal per 2 weken uw INR meten. U geeft voor 10 uur 's morgens de INR en bijbehorende dosering digitaal of telefonisch door aan de trombosedienst.

Vervolgens komt u elke zes maanden terug bij de trombosedienst voor een controlegesprek.

Vergoeding Zelfmeten en zelfdoseren

De kosten verbonden aan het zelfmeten door de patiënt worden in het basispakket van alle zorgverzekeraars vergoed. Dit gaat ten koste van uw eigen risico.

Contact

Voor meer informatie en aanmeldingen zijn de medewerkers van Trombosedienst Meander Medisch Centrum u graag van dienst van maandag tot en met vrijdag op telefoonnummer 033-8504920.

Belangstelling?

Vul de antwoordkaart in.

U kunt deze afgeven bij de medewerker bloedafname of opsturen naar:

Meander Medisch Centrum
Trombosedienst
Postbus 1502
3800BM Amersfoort

Extra informatie over de training is te vinden op de website van het Meander Medisch Centrum:

www.meandermc.nl/trombosedienst

U kunt uzelf ook digitaal aanmelden voor de training via: www.meandermc.nl/trombosedienst, Zelfmeten en zelfdoseren, Contact en aanmelden.

Antwoordkaart

Ja, ik ben geïnteresseerd in de training Zelfmeten en zelfdoseren.
Neem contact met mij op.

(Invullen in blokletters)

Voorletters:

Achternaam:

Geboortedatum:

Geslacht:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Mobiel:

E-mailadres:

U kunt de antwoordkaart afgeven bij de medewerker bloedafname of opsturen naar:

Meander Medisch Centrum
Trombosedienst
Postbus 1502
3800BM Amersfoort