

Leer zelf uw antistollingswaarde bepalen

Inleiding

Gaat voor uw antistollingsbehandeling en -controles regelmatig naar de trombosedienst? Dan zou u ook zelf uw antistollingswaarde kunnen gaan bepalen, via zelfmanagement. Wat zelfmanagement inhoudt en voor wie het bedoeld is en wat de voor- en nadelen leest u in deze informatie

Zelfmanagement programma van de trombosedienst

Als u gebruik gaat maken van zelfmanagement hoeft u niet meer voor elke controle naar de trombosedienst. Met behulp van een zelfmeetapparaat, die u van de trombosedienst in bruikleen krijgt, controleert u uw antistollingswaarde (INR ofwel de 'dikte' van uw bloed) zelf.

Voordelen van zelfmanagement kunnen zijn:

- Het bepalen van de INR kan plaats vinden op een door u gekozen locatie. Bijvoorbeeld thuis of op een vakantieadres. Hierdoor hoeft u niet meer naar een prikpost te reizen en bent u niet afhankelijk van de openingstijden van de prikposten.
- U hoeft zich nog maar eens in de drie tot zes maanden voor een verplichte controle op de trombosedienst te melden.
- Zelfmanagement is niet duurder dan reguliere controle. Uw zorgverzekeraar vergoed de kosten volledig, maar komen wel ten laste van het (verplichte) eigen risico.

Nadelen die vaak genoemd worden zijn:

- U moet minimaal één maal in de drie weken in uw vinger prikken. Hierdoor kan de gevoeligheid van de vingertoppen toenemen.
- U moet de volledige zelfmanagementcursus volgen.
- De verplichte controlemomenten vinden plaats op de trombosedienst in Sliedrecht. Dit is niet mogelijk op regionale prikposten.

Voorwaarden

Er zijn een aantal voorwaarden waar u aan moet voldoen om aan het zelfmanagement programma deel te kunnen nemen: u gebruikt al langer dan een half jaar antistollingsmedicijnen en moet dit nog langdurig voortzetten, bent u therapietrouw en lichamelijk en geestelijk bent u in staat om zelfmanagement te verrichten. Voor jongeren onder de 16 jaar bestaat de mogelijkheid dat de ouders

de cursus gaan volgen en de verantwoordelijkheid voor het zelfmanagement op zich nemen. U beschikt over een e-mail adres om INR uitslagen via een webportal (Tropaz) naar de trombosedienst te verzenden.

De cursus

Meerdere keren per jaar wordt er een starterscursus georganiseerd. De cursus bestaat uit twee cursusdagen van ongeveer drie uur.

Tijdens de eerste cursusdag krijgt u het zelfmeetapparaat in bruikleen van de trombosedienst. De werking van de meter wordt uitgelegd aan de hand van een film en de trainers leggen uit hoe de INR bepaald wordt met een vingerprik. U mag daarna zelf oefenen.

In de week na deze training gaat u dagelijks oefenen met het meten van uw INR.

Op de tweede cursusdag wordt bekeken hoe het meten de afgelopen week thuis is gegaan. U oefent opnieuw onder begeleiding van de trainer, u krijgt uitleg over de webportal Tropaz en het vervolg van het traject.

Na het volgen van de volledige cursus mag u op de aangegeven controledata zelfstandig uw INR waarde bepalen en geeft u deze waarde door aan de trombosedienst. De doseerkaart ontvangt vervolgens u via de gebruikelijke weg.

Een onderdeel van het zelfmanagement is de reguliere controle. Het eerste half jaar vind dit 3 maandelijks plaats, daarna een keer per 6 maanden. Tijdens deze controle bespreken we hoe de afgelopen periode is verlopen. Het apparaat wordt gecontroleerd en het benodigde materiaal (bijvoorbeeld naaldjes en strips) wordt weer aangevuld. Als er bij de controle geen problemen worden geconstateerd kunt u het zelfmanagement voorzetten.

Aanmelding

U kunt zich aanmelden door het aanmeldformulier in te vullen en op te sturen of mailen naar de trombosedienst. De trombosedienst neemt na ontvangst van uw aanmelding contact met u op voor verdere afhandeling.

Contact

Trombosedienst Result Laboratorium

Website	www.resultlaboratorium.nl
mail	trombosedienst@resultlaboratorium.nl
Telefoon	maandag tot en met vrijdag tussen 8 en 17:00 uur (078) 6545050

Tot slot

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft neem dan contact met ons op.

Zelfmanagement antistollingsbehandeling

Formulier volledig invullen

Gegevens

Naam :
voorletters :
geboortedatum : ☐ man ☐ vrouw
adres :
postcode en woonplaats :
telefoonnummer overdag :
tweede telefoon nummer :
email adres :

Motivatie

Formulier opsturen naar:

Trombosedienst Result laboratorium
Stationspark 450
3364 DA Sliedrecht

Of mailen naar:
trombosedienst@resultlaboratorium.nl