

Zelfmanagement bij het gebruik van antistollingsmiddelen

Als uw arts u voor langere tijd antistollingstabletten heeft voorgeschreven, bestaat de mogelijkheid om de noodzakelijke controle van deze medicijnen zelf te doen.

- Met de CoaguChek kunt u zelf een bloedtest uitvoeren voor de INR – bepaling via een vingerprik.
- Vervolgens kunt u desgewenst zelf uw dosering bepalen.
- De trombosedienst blijft steeds beschikbaar voor een persoonlijk advies en zal in bijzondere situaties uw dosering bepalen. De communicatie met de trombosedienst kan via uw digitale dossier, fax of telefonisch plaatsvinden.



Wat zijn de voordelen van zelfmanagement?

- Controle op de prikpost of aan huis is niet meer nodig.
- Bij verblijf in het buitenland kunt u zelf een INR meten.
- Bij gebruik van uw digitale dossier heeft u samen met de trombosedienst toegang tot uw gegevens. Hierin kunt u zelf (wereldwijd) op elk moment uw kalender bekijken en uw zelfgemeten uitslagen met doseringen invoeren en terugkijken.

Hoe is de training en begeleiding geregeld?

- Tijdens de trainingsperiode leert u omgaan met een zelfmeetapparaat (CoaguChek) en krijgt u basiskennis over de antistollingsmiddelen. Als u wilt leert u ook hoe de antistollingsmiddelen te doseren.
- De trombosedienst stuurt u uitgebreide uitleg over het trainingstraject en neemt telefonisch contact met u op om deze door te spreken en vervolgsafspraken te maken.

- De trombosedienst geeft u een zelfmeetapparaat (Coaguchek) in bruikleen. U ontvangt deze in een startpakket met daarbij alle materialen nodig voor de metingen en een informatiemap. Hiermee gaat u oefenen.
- Training voor zelfmeten vindt individueel en deels via e-learning plaats. E-learning is niet verplicht, er kan ook een persoonlijke uitleg worden gegeven tijdens één van de spreekuren. Onze spreekuurlocaties zijn in Gelre Diagnostisch Centrum te Apeldoorn en Gelre Zutphen.
- Na de oefenperiode bezoekt u één van de trainers tijdens een spreekuur voor een evaluatie. Hierna bent u officieel zelfmeter in training.
- Training om te leren zelf uw antistollingsmiddelen te doseren doseren gebeurt via beeldbellen in groepsverband.
- Afsluiting van het trainingstraject vindt ook plaats tijdens een spreekuur. Na afsluiting van het trainingstraject bezoekt u 1 tot 2 keer per jaar de trombosedienst voor controle van uw zelfmeetapparaat en uw priktechniek.
- Tussen deze controlemomenten in blijft de trombosedienst steeds beschikbaar voor advies en ondersteuning.
- De Nederlandse trombosediensten, verenigd in de Federatie van Nederlandse Trombosediensten (www.fnt.nl), hebben al vele jaren ervaring met het trainen en begeleiden van patiënten met zelfmanagement volgens landelijke richtlijnen.

Hoe meldt u zich aan?

- Als u interesse heeft voor het zelfmeten van uw INR kunt u dit aangeven via email: trombosedienst@gelre.nl of bij één van de medewerkers van trombosedienst Apeldoorn – Zutphen, tel: 055 – 581 1208
- Na aanmelding krijgt u een de uitgebreide uitleg over het trainingstraject toegestuurd.

Hoe is de vergoeding geregeld?

De kosten voor zelfmanagement zijn opgenomen in de basisverzekering bij uw zorgverzekeraar. Uw zorgverzekeraar doet echter eerst een beroep op uw eigen risico, als dit nog niet is verbruikt. Het eigen risico is het bedrag dat u zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar uw zorgkosten vergoedt.

Bereikbaarheid

Trombosedienst Apeldoorn- Zutphen

Bezoekadressen: John F. Kennedylaan 32, 7314 PS Apeldoorn
Den Elterweg 77, 7207 AE Zutphen

E-mail: trombosedienst@gelre.nl

Postadres: Albert Schweitzerlaan 31, 7334 DZ Apeldoorn

Tel: 055 – 581 12 08 (ma t/m vrij 8.30 – 12.00 en 13.00 – 17.00 uur)

Trombosedienst Apeldoorn – Zutphen is officieel gecertificeerd door de Raad voor Accreditatie.

Meer informatie over zelfmeten

www.levenmettrombose.nl