



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 XS 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 internet, fax of telefonisch plaatsvinden.



Wat zijn de voordelen van zelfmanagement?

- Controle op de prikpost of aan huis is niet meer nodig.
- Voor deze test is een vingerprik voldoende, dit is voor de meeste mensen minder belastend en vooral een voordeel voor patiënten die op de gebruikelijke wijze moeilijk te prikken zijn.
- Bij verblijf in het buitenland kunt u zelf een INR meten.
- Bij gebruik van internet heeft u samen met de trombosedienst toegang tot uw digitale dossier. Hierin kunt u zelf (wereldwijd) op elk moment uw kalender bekijken en uw zelfgemeten uitslagen met doseringen invoeren.

Hoe is de training en begeleiding geregeld?

- De trombosedienst houdt regelmatig informatiebijeenkomsten waarvoor belangstellenden voor het zelfmanagement worden uitgenodigd. Tijdens zo'n



bijeenkomst ontvangt u uitgebreide uitleg over stolling, antistolling en de opzet van de training.

- De trombosedienst geeft u bij de eerste individuele afspraak een zelfmeetapparaat in bruikleen, een Coaguchek XS, en verzorgt hiervoor een training. U leert omgaan met het apparaat, krijgt basiskennis over de antistollingsmiddelen en het doseren hiervan.
- Training vindt grotendeels individueel en indien gewenst via e-learning plaats. Alleen de uitleg over het doseren gebeurt in groepsverband.
- Na afsluiting van het trainingstraject bezoekt u 2 tot 3 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?

- U kunt zich aanmelden voor het zelfmanagement bij de trombosedienst Apeldoorn – Zutphen, tel: 055 – 581 1208
- Na aanmelding krijgt u een uitnodiging toegestuurd voor de informatiebijeenkomst over zelfmanagement.

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

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)

Fax: 055 – 581 12 82

E-mail: trombosedienst@gelre.nl

Vermeld in uw e-mail alleen uw vraag, uw naam en geboortedatum omdat e-mailverkeer niet over een beveiligd systeem gaat.

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

Verdere informatie over het zelf meten

www.fnt.nl

www.trombosetichting.nl

www.stizan.nl

www.levenmettrombose.nl