

# Bloedverdunners? Ik bepaal het zelf!



## Zelfmanagement Trombosedienstpatiënten

Als uw arts u voor langere tijd antistollingstabletten heeft voorgeschreven, bestaat de mogelijkheid om de noodzakelijke controle van deze medicijnen in eigen hand te nemen:

- Met het zelfmeetapparaat kunt u zelf een bloedtest verrichten (de INR bepaling) door middel van een vingerprik.
- Vervolgens kunt u - desgewenst - zelf uw dosering bepalen.
- Uw trombosedienst blijft steeds beschikbaar voor een persoonlijk advies en zal in bijzondere situaties uw dosering bepalen.

Voor de communicatie met uw trombosedienst kunt u gebruik maken van internet, fax en/of telefoon.

- Uw trombosedienst is hiervoor officieel gecertificeerd door de Raad voor Accreditatie.



## **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 op ieder gewenst moment zelf een INR meten.

## **Hoe is de training en begeleiding geregeld?**

- Uw trombosedienst verstrekt u een zelfmeetapparaat in bruikleen en verzorgt uw training. U leert hierbij omgaan met het apparaat en krijgt basiskennis over de antistollingsbehandeling en – desgewenst – het doseren.
- U bezoekt uw trombosedienst 2 tot 3 maal per jaar voor de periodieke controle van uw zelfmeetapparaat, uw priktechniek en uw dosering.
- De Nederlandse trombosediensten, verenigd in de Federatie van Nederlandse Trombosediensten ([www.fnt.nl](http://www.fnt.nl)), hebben al vele jaren ervaring met trainen en begeleiden van patiënten met zelfmanagement volgens landelijke richtlijnen.

## **Hoe meldt u zich aan?**

Voor aanmelden voor het zelfmanagement kunt u terecht bij de trombosedienst in uw regio. Zie de omslag van deze folder of zoek op [www.trombosezelfmeten.nl](http://www.trombosezelfmeten.nl).

## **Hoe is de vergoeding geregeld?**

De kosten van zelfmanagement worden door uw zorgverzekeraar vergoed. (Let op: het kan zijn dat uw eigen risico wordt aangesproken.)



bernhoven  
DIAGNOSTISCH CENTRUM

**Bernhoven Diagnostisch Centrum Trombosedienst**

**Adres: Postbus 707**

**5400 AS Uden**

**Algemeen telnr: 0413-403000**

**E-mail: [zelfmeet@bernhoven.nl](mailto:zelfmeet@bernhoven.nl)**

**Website: [www.dcbernhoven.nl](http://www.dcbernhoven.nl)**