

# Zelfmeten

Wanneer u onder behandeling bent bij de Trombosedienst, moet u regelmatig bloed laten afnemen, om te controleren of de dagelijkse dosering nog klopt. U kunt dit ook zelf doen. De Trombosedienst van het Jeroen Bosch Ziekenhuis geeft hiervoor een korte training, 'Zelfmeten'.

Met zelfmeten krijgt u meer regie over uw gezondheid en over uw tijd. Mensen die hun behandeling beter begrijpen nemen de medicatie ook beter in. Hierdoor zijn er minder problemen en werkt u aan een betere gezondheid.

## Vrijheid door zelfmeten

Met 1 druppel bloed uit de vinger kunt u met behulp van een zelfmeetapparaat de INR-waarde (stollingsfactor) meten van uw bloed. Dat betekent dat u thuis, op het werk of op vakantie zelf uw INR kunt meten en niet om de paar weken een afspraak voor bloedafname hoeft te maken. U hoeft nog maar 1 keer per jaar naar de Trombosedienst voor het ophalen van stripjes en controle van het apparaat. Voor de rest kan alles vanuit huis. De INR kunt u digitaal aan de Trombosedienst doorgeven.

## Wanneer kunt u zelf meten?

Om in aanmerking te komen voor het zelfmeten van de INR moet u aan de volgende voorwaarden voldoen:

- Als u lange tijd antistolling gebruikt (langer dan 1 jaar);
- U een computer of tablet met internetverbinding heeft

## Aanmelden

Klik op de volgende knop om u aan te melden voor Zelfmeten.

Aanmelden zelfmeten (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/trombosedienst/aanmeldformulier-zelfmanagement>)

## En dan?

De medewerker van het trainingscentrum neemt telefonisch contact met u op om een aantal afspraken met u in te plannen:

- Afspraak 1: Apparaat en bijbehorend materiaal ophalen.
- Afspraak 2: Tijdens deze afspraak kijken wij met u mee of u de meting goed uitvoert. Na deze afspraak kunt u zelf uw INR meten.
- Afspraak 3: Als u wilt kunt u ook een training 'zelfdoseren' volgen.



## Wat doe ik zelf?

Na de eerste afspraak gaat u thuis aan de slag. Bij het apparaat zit een beschrijving zodat u stapsgewijs het apparaat kunt instellen, kunt oefenen met de vingerprik en het uitvoeren van de meting.

## Zelfdoseren

U kunt leren om uw medicatie zelf te doseren op basis van de INR. U bepaalt dan, onder toezicht van de Trombosedienst, hoeveel antistollingstabletten u nodig heeft. Dit leert u bij de training 'zelfdoseren'. Deze training is in groepsverband in het Jeroen Bosch Ziekenhuis en duurt 2 uur. Tijdens de training krijgt u theorie over het stollingsproces en hoe antistollingstabletten werken.

## Overeenkomsten

Voor het zelfmeten moet u een aantal overeenkomsten tekenen.

- Bruikleenovereenkomst; Het zelfmeetapparaat krijgt u in bruikleen van de Trombosedienst.
- Zelfmeetovereenkomst; Als u uw INR op de juiste manier kunt meten, wordt een zelfmeetovereenkomst getekend.
- Doseerovereenkomst; Deze overeenkomst wordt getekend na het volgen van de doseertraining.

## Controle

Controles zijn op afspraak bij de Trombosedienst in het Jeroen Bosch ziekenhuis. De eerste controle is na drie maanden. Daarna tweemaal na 6 maanden. Na 15 maanden bekijken we of de controle 1 keer per jaar kan. Bij deze controle wordt uw zelfmeetapparaat gecontroleerd en bespreken we hoe het in de afgelopen tijd is gegaan. Ook krijgt u materialen, zoals teststrips en

naaldjes.

## Vergoeding

De kosten voor het zelfmeten vallen in het basispakket van uw ziektekostenverzekeraar. De trombosezorg, dus ook zelfmeten, wordt verrekend met uw eigen risico.

## Nog vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie vragen, dan kunt u contact opnemen met het trainingcentrum van de trombosedienst van maandag t/m vrijdag tussen 8:30 en 12:00.

Telefoonnummer: (073) 553 8616 (vraag naar het trainingscentrum zelfmeten)

E-mail: [zelfcontrole@jbz.nl](mailto:zelfcontrole@jbz.nl) of u stuurt een bericht via de applicatie van de trombosedienst.

Code TRM-002