

Informatiemap zelfmanagement voor patiënten LabWest

Zelfmanagement Informatiemap Trombosedienst – Den Haag



Lab West BV – afdeling Trombosedienst
Postbus 1773
2280 DT Rijswijk

Bezoekadres:
Sportlaan 600
2566 MJ Den Haag

T: 070 – 210 71 31 tussen 10.00u–12.00u en 14.00u–16.00u

F: 070 – 210 71 47

M: zelfmeet@labwest.nl

W: www.labwest.nl

Inloggen in Tropaz:

<https://tropaz.labwest.nl>

Openbaar vervoer

HTM tram 12 – Halte Goudenregenstraat / Hoek Sportlaan

HTM bus 24 – Halte Sportlaan / hoek Nachtegaallaan

Parkeren

Tegen betaling op het parkeerterrein van het ziekenhuis.

In de omgeving geldt onbetaald parkeren.

Route in het ziekenhuis (route 103)

- Hoofdingang
- Rechtdoor langs het winkeltje aan uw linkerhand
- Daarna linksaf naar de afdeling zelfmanagement
- Voorbij de klapdeuren vindt u de wachtkamer waar u kunt plaatsnemen

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	1
1. Inleiding.....	2
2. Trainingsperiode	3
3. Documenten voor de Training	5
Bruikleenoverkomst.....	6
Zelfmeetovereenkomst.....	8
Douaneverklaring.....	10
Voorwaarden Tropaz	11
4. Inloggen Tropaz & volgen E-learning cursus	12
5. Instructie prikpen	13
6. Veel gestelde vragen zelfmanagement	14
Algemene vragen	14
Hoe moet ik de INR meten?.....	14
Wanneer is mijn dosering bekend?	14
Hoe kom ik aan nieuwe strips/ naaldjes?	14
Hoe kan ik mijn controleafspraak wijzigen?	14
Ik ga op vakantie, wat moet ik doen?	1415
Ik heb een rekening gekregen, waarvoor is deze?	15
Medische vragen.....	15
Ik ben mijn dosering vergeten in te nemen, wat moet ik doen?	15
Ik krijg een behandeling bij de tandarts, wat moet ik doen?	16
Wat moet ik doen bij een aanstaande ingreep/onderzoek of operatie?	16
Ik krijg een injectie, wat moet ik doen?.....	16
Mag ik de griep prik of een andere vaccinatie?.....	16
Wat moet ik doen bij starten of stoppen van medicijnen náást het gebruik van de antistollings- tabletten?.....	16
Technische vragen	17
Het zelfmeetapparaat meet niet of geeft steeds een foutmelding (error).	17
Welke batterijen moet ik gebruiken in de CoaguChek?	17
Hoe stuur ik een bericht naar de Trombosedienst?	17
Hoe stel ik de datum en tijd in van de CoaguChek?	18
Hoe wijzig ik mijn e-mailadres/wachtwoord?	18
Hoe wijzig ik mijn gegevens?	18
Ik kan mijn INR niet invoeren, wat moet ik doen?	18

1. Inleiding

In dit document vindt u alles wat u moet weten over het zelfmeten binnen de Trombosedienst – Den Haag.

Uw vrijheid terug

U hoeft niet meer naar de Trombosedienst voor het bepalen van de INR. U doet de meting waar en wanneer het u het beste uitkomt. Zeker wanneer u werkzaam bent, een drukke agenda heeft of veel reist, is dat een voordeel. Maar ook als u minder mobiel bent, omdat u bijvoorbeeld geen auto bezit en met openbaar vervoer naar de prikpost zou moeten komen, is zelfmanagement een uitkomst.

Zekerheid

De Trombosedienst verzorgt voor u de dosering, nadat u de INR heb ingevoerd. Zo nodig wordt er contact met u opgenomen. Dit biedt u naast vrijheid ook maximale zekerheid.

Patiëntvriendelijke vingerprik

Het bepalen van de INR kost u slechts één minuut en één druppel bloed, verkregen door middel van een vingerprik. De vingerprik wordt veelal als minder vervelend ervaren dan een prik in de arm.

Klein, compact en eenvoudig

Het zelfmeetapparaat is eenvoudig in het gebruik. Bovendien kunt u de meter overal mee naar toe nemen door de geringe afmeting. Dus waar u zich ook bevindt, op vakantie of thuis, u bent in staat om de INR van uw bloed eenvoudig te bepalen.

Inhoud

Het eerste deel beschrijft hoe de training in elkaar zit en wat er gaat gebeuren. Vervolgens vindt u informatie die voor u van belang is tijdens en na de trainingen. Tot slot vindt u een aantal meest gestelde vragen met daarop de antwoorden.

Met hartelijke groet namens het zelfmeetteam,

Mevr. H.W. Vermaas, arts
Medisch leider
LabWest, afdeling Trombosedienst

2. Trainingsperiode

Tijdens de training leert u hoe u met behulp van het zelfmeetapparaat zelf de INR kunt bepalen. Via een vingerprik brengt u bloed aan op een teststrook; het zelfmeetapparaat meet vervolgens de INR. Deze waarde geeft u door aan de trombosedienst en vervolgens wordt u gedoseerd, zoals u dat gewend bent. De training bestaat uit twee lessen van ongeveer 1,5 uur, doorgaans in een groep van maximaal 6 personen. De periode tussen de lessen bedraagt één week. Na het succesvol doorlopen van de tweede les volgt een trainingsperiode van drie maanden. In de eerste vijf weken meet u iedere week. Wanneer uw INR stabiel is, krijgt u voor een langere periode een doseerschema voorgeschreven

Tijdens de **eerste les** ontvangt u:

- Het zelfmeetapparaat, met een korte uitleg
- Een Engelstalige douaneverklaring voor het zelfmeetapparaat
- Een Bruikleenovereenkomst voor het zelfmeetapparaat, welke u dient te ondertekenen

In de week tussen de twee lessen:

- Oefent u het prikken met de prikpen en het bepalen van de INR-waarde op uw toestel

Tijdens de **tweede les**:

- Wordt nagegaan of u in staat bent uw INR-waarde te bepalen met het zelfmeetapparaat
- Wordt de overeenkomst zelfmeten door u ondertekend
- Krijgt u uitleg over het gebruik van Tropaz

Na de tweede les volgt u de cursus voor het gebruik van Tropaz via internet.

Trainingsfase

In de 5 weken daarna meet u wekelijks op een vaste dag de INR-waarde en geeft u deze door via Tropaz. Dit dient 's ochtends voor 12.00u te gebeuren. Daarna wordt bekeken of uw controletermijn kan worden verlengd tot maximaal 3 weken, dit is afhankelijk van uw INR-waarden.

U kunt de Trombosedienst informeren:

- Bij voorkeur via Tropaz. Daarbij heeft u de mogelijkheid via 'bericht' met de Trombosedienst te communiceren
- Via het telefonisch spreekuur tussen 10.00u-12.00u en 14.00u-16.00u. op telefoonnummer 070-2107131

Eindgesprek

Na het succesvol doorlopen van de trainingsperiode wordt deze afgesloten met een eindgesprek. Het eindgesprek wordt individueel gevoerd en duurt ongeveer 15 minuten.

Controlegesprek

Na het eindgesprek brengt u elke zes maanden een bezoek aan de Trombosedienst voor een controlegesprek. Hierbij wordt het apparaat gecontroleerd, de afgelopen periode besproken en ontvangt u zo nodig nieuwe stripjes en naalden.

Kosten

De kosten verbonden aan de training voor het zelfmeten en de daarop volgende begeleidingsperiodes worden door alle zorgverzekeraars vergoed. Er wordt wel aanspraak gemaakt op uw eigen risico.

Dit betekent dat het bedrag van het eigen risico, wat nog **niet** verbruikt is, volledig en in één keer door de verzekeraar in rekening gebracht zal worden. Dit gebeurt jaarlijks, daarbij is het wel zo dat de kosten van training en begeleiding het eigen risico overschrijden.

NB. Sommige zorgverzekeraars gaan akkoord met de inning van het eigen risico in termijnen. Wij adviseren u dit, zo nodig, bij uw zorgverzekeraar te informeren.

3. Documenten voor de Training

- Bruikleenovereenkomst
- Zelfmeetovereenkomst
- Douaneverklaring
- Controleformulier NAW gegevens
- Voorwaarden Tropaz

Bruikleenovereenkomst

Ondergetekenden:

[trombosedienst_naam] te [trombosedienst_plaats], voor medische zaken vertegenwoordigd door mevr. H.W. Vermaas, Medisch Leider, verder te noemen "Bruikleengever".

en verder te noemen de "Bruiklener" is

[patient_naam]
[patient_adres]
[patient_postcode], [patient_plaats]
[patient_nummer]
[patient_geboortedatum]

In aanmerking nemende dat:

De Bruikleengever bereid is met Bruiklener, die de verplichte opleiding voor het gebruik van zelfmeetapparatuur in een daartoe aangewezen trainingscentrum met goed gevolg heeft afgerond, een bruikleenovereenkomst aan te gaan voor het in bruikleen verstrekken van zelfmeetapparatuur ter bepaling van de stollingstijd in het bloed (INR) ten behoeve van de orale antistollingsbehandeling.

Verklaren te zijn overeengekomen:

ARTIKEL 1: BRUIKLEEN

De Bruiklener verklaart hierbij dat hij/zij voor onbepaalde tijd van Lab West, afdeling Trombosedienst Den Haag een CoaguChek® XS System met toestelnummer :
in bruikleen heeft ontvangen.

Artikel 2: toepassing

De in artikel 1 bedoelde goederen zijn uitsluitend bestemd voor toepassing van het zelfmeten van de INR bij Bruiklener.

ARTIKEL 3: VERPLICHTING VAN DE BRUIKLENER

- De goederen met inachtneming van de normale zorgvuldigheid te zullen beheren en bewaren; deze slechts in overeenstemming met hun bestemming te gebruiken
- De in bruikleen verstrekte goederen niet aan anderen ter beschikking te stellen;
- Storingen, vermissingen, beschadigingen etc. van apparatuur en meegeleverde goederen z.s.m. aan de Bruikleengever te melden;
- De aanwijzingen inzake onderhoud betreffende apparatuur en toebehoren op te volgen;
- De kwaliteit van de apparatuur tijdens de kwartaal- of halfjaarlijkse controle bij de Bruikleengever te laten controleren;

ARTIKEL 4: SCHADE

Opgelopen schade aan de goederen als gevolg van:

- opzet, nalatigheid, verlies
- beschadiging (brand, waterschade, oneigenlijk gebruik van goederen niet in overeenstemming met de bestemming) en
- diefstal

komt voor rekening van de Bruiklener of diens verzekering.

ARTIKEL 5: VERPLICHTINGEN VAN DE BRUIKLEENGEVER

- Adviezen met betrekking tot het gebruik van zelfmeetapparatuur aan de Bruiklener te verstrekken;
- De kwaliteit van de zelfmeetapparatuur minimaal halfjaarlijks te controleren;
- Voor reparatie van de in bruikleen gegeven apparatuur zorg te dragen;
- Zo nodig een reserve apparaat te verstrekken;
- Voldoende materiaal, te weten strips en prikmetaal te verstrekken t.b.v. de INR metingen.

ARTIKEL 6: EINDE VAN DE OVEREENKOMST

Onverminderd het bepaalde in *Burgerlijk wetboek Boek 7A, Titel 13. Van Bruiklening, art. 1786* is Lab West, afdeling Trombosedienst Den Haag bevoegd tussentijds deze overeenkomst op te zeggen en van belanghebbende de onmiddellijke teruggave van de in bruikleen verstrekte goederen te verlangen indien:

- Bruiklener naar het oordeel van de Bruikleengever niet meer voldoet aan de afspraken gemaakt tussen Bruiklener en Bruikleengever zoals deze zijn vastgelegd in de overeenkomst die door beiden is ondertekend.
- Bruiklener de in bruikleen gegeven goederen verwaarloost, misbruikt, voor een ander doel gebruikt dan waarvoor deze bestemd zijn of indien Bruiklener op enigerlei wijze handelt in strijd met de bepalingen van deze overeenkomst.
- Zodra ministeriële- of gezondheidszorgregelgeving in die zin wordt gewijzigd dat het gebruik van zelfmeetapparatuur niet meer is toegestaan, c.q. niet meer wordt vergoed.
- Bruiklener op medische gronden mag/moet staken met de antistollingsbehandeling.

In alle bovenstaande gevallen geldt, dat de in bruikleen verstrekte goederen binnen 4 weken geretourneerd dienen te worden. Bij in gebreke blijven zal de trombosedienst de Bruiklener een rekening doen toekomen van de dagwaarde van de apparatuur + 5% administratiekosten.

Aldus overeengekomen en in tweevoud opgemaakt en ondertekend:

Den Haag,

[behandeling_startdatum_zelfmeten]

Handtekening

Handtekening

Mevrouw H.W. Vermaas, arts,
Medisch leider

.....
Naam Bruiklener

Zelfmeetovereenkomst

Ondergetekenden,

[patient_naam]

[patient_adres]

[patient_postcode], [patient_plaats]

[patient_nummer]

[patient_geboortedatum]

hierna te noemen cliënt en

[trombosedienst_naam] te [trombosedienst_plaats], verder te noemen Trombosedienst,

komen als volgt overeen:

Cliënt zal met ingang van heden ten behoeve van zijn antistollingsbehandeling zelfmeten van de INR gaan toepassen volgens de daartoe verstrekte instructie.

Cliënt heeft hiertoe een training gevolgd en deze met goed resultaat afgesloten.

Cliënt is op de hoogte van het feit dat het zelfmeten van de INR geschiedt op eigen verantwoording.

Cliënt zal zich houden aan de afspraken met de Trombosedienst zoals deze zijn weergegeven in de bijlage. Het niet nakomen van de afspraken kan beëindigen van de overeenkomst tot gevolg hebben.

De Trombosedienst zal tijdens kantooruren bij vragen en problemen zorg dragen voor adequate advisering.

Aldus ondertekend te Den Haag, [behandeling_startdatum_zelfmeten].

Handtekening

Handtekening

Mevrouw H.W. Vermaas, arts,
Medisch leider

Cliënt

Bijlage: Afspraken behorend bij de Overeenkomst Zelfmeten

Bijlage: Afspraken behorend bij de Zelfmeetovereenkomst

U meet en verstrekt de INR via Tropaz of eventueel per telefoon aan de trombosedienst op de afgesproken dag vóór 12.00 uur. Indien u tijdelijk geen gebruik kunt maken van Tropaz, dient u de gemeten INR door te bellen.

U meldt bijzonderheden zoals:

- Starten of stoppen van medicijnen
- Bloedingen (bij ernstige bloedingen direct contact opnemen met de huisarts)
- Koorts (hoger dan 38.0 ° C)
- Ingrepen zowel bij de huisarts, bij de tandarts of in het ziekenhuis
- Diarree, braken
- U bent afgeweken van de dosering op de laatste doseerkalender en vermelding van reden

Bij (onverwacht) lage of hoge INR-uitslagen (INR 1.5 of lager/INR 6.0 of hoger) verricht u nogmaals een INR-meting.

In eerste instantie vindt na 3 maanden en daarna indien verantwoord elke 6 maanden volgens afspraak een controle bij de trombosedienst plaats. Uw zelfmeetapparaat (CoaguChek) wordt uitgelezen, de priktechniek geëvalueerd en de werking van uw apparaat gecontroleerd door een meting op uw eigen apparaat te vergelijken met een meting op een geijkt apparaat van de afdeling Zelfmanagement. Strips en prikmetaal worden tijdens de controle verstrekt. Deze controle-afspraken zijn verplicht. Bij niet tijdig afzeggen van de afspraak (minimaal 24 uur van te voren), wordt een wegblijftarief van 20 euro in rekening gebracht.

U houdt zich aan de door de doseerarts of doseeradviseur voorgeschreven dosering.

Douaneverklaring

[patient_naam]
[patient_geboortedatum]

[trombosedienst_plaats], [datum]

Information about the CoaguChek for Custom Clearance

Dear Sir / Madam,

It is necessary to take the CoaguChek system as hand luggage!

The blood of some people has a particular tendency towards the production of blood clots. As the blood circulates these clots may be transferred to other organs, with potentially serious consequences such as embolism or stroke. Anticoagulation suppresses the undesirable formation of these blood clots. Among the most important aspects of this treatment is the need to maintain the right dosage.

Factors such as illness, nutritional intake and climatic variations during travel may cause patient's INR values to rise above or fall below his or her therapeutic range. Coagulation levels must therefore be checked at regular intervals, so that any adverse circumstances can be detected early on.

The CoaguChek system allows to measure the INR with a finger stick blood sample so that managing the oral anticoagulation therapy is becoming much easier.

Yours sincerely,

Mrs. H.W. Vermaas, M.D

Voorwaarden Tropaz

Voorwaarden

Deze site is opgezet met als doel u te ondersteunen in de communicatie met uw zorgverlener. Hij wordt u aangeboden door uw zorgverlener ter ondersteuning van uw controle en behandeling.

Deze site verandert niets aan de relatie tussen u en uw zorgverlener. Zij biedt u uitsluitend een extra mogelijkheid om te communiceren met uw zorgverlener. Melding via deze site hoeft niet direct te resulteren in een reactie van uw zorgverlener, daarom wordt u geadviseerd in urgente gevallen telefonisch contact op te nemen met uw zorgverlener.

Indien u gegevens bewaart via deze site, wordt u geadviseerd om regelmatig afdrucken te maken van de voor u belangrijke pagina's, zodat u te allen tijde over de juiste informatie kunt beschikken.

Deze site kan onverhoopt, tijdelijk niet bereikbaar zijn. In dat geval kunt u er vanuit gaan dat alles in het werk wordt gesteld om de site zo spoedig mogelijk te herstellen. In die periode kunt u telefonisch contact opnemen met uw zorgverlener.

U kunt informatie van deze site bewaren en/of afdrucken voor uw persoonlijk gebruik. U mag de informatie niet bewerken of gebruiken voor commerciële doeleinden.

De indeling van de site kan te allen tijde en zonder melding vooraf gewijzigd en/of aangepast worden. Indien u van mening bent dat de gepresenteerde informatie niet correct is dient u direct contact op te nemen met uw zorgverlener.

Deze service wordt u aangeboden door uw zorgverlener en wordt beheerd door Asolutions.

Uitgangspunten voor de omgang van de persoonsgegevens

1. Deze site zal worden opgezet en beheerd in lijn met de wet bescherming persoonsgegevens
2. Bij de verwerking van persoonsgegevens zal uiterst zorgvuldig te werk worden gegaan. Er zal uitsluitend gebruik gemaakt worden van die gegevens die relevant zijn voor een optimale dienstverlening.
3. Vastgelegde gegevens zijn beschikbaar voor uw behandelende zorgverleners. U heeft de mogelijkheid om zorgverleners te autoriseren voor inzage in uw persoonsgegevens, of hen die autorisatie te ontnemen. Dit met uitzondering van uw hoofdbehandelaar. Deze zal te allen tijde toegang dienen te behouden tot uw gegevens.
4. Uw persoonsgegevens worden zonder uw uitdrukkelijke toestemming niet aan derden verstrekt, tenzij:
 - Dat voortvloeit uit verplichtingen die jegens u zijn aangegaan
 - Dat noodzakelijk is voor statistische rapportages door uw zorgverlener aan de overheid of overkoepelende medische instanties.
 - Dat voortvloeit uit de wet
5. Verwerking van medische persoonsgegevens vindt uitsluitend plaats onder verantwoordelijkheid van medisch personeel. Zij zijn uit hoofde van hun beroepsgeheim gebonden aan geheimhoudingsplicht.
6. Op verzoek en na voldoende legitimatie ontvangt u een overzicht van de verwerkte persoonlijke gegevens. Bij eventuele onjuistheden kunt u uw gegevens laten aanpassen.

4. Inloggen Tropaz, volgen E-learning cursus

Het internetadres voor de digitale training voor het zelfmeten is <https://tropaz.labwest.nl>

Uw gebruikersnaam is het door u opgegeven e-mailadres. Het wachtwoord wordt u per e-mail toegezonden, nadat wij uw toegangsgegevens hebben geactiveerd.

Wanneer u de eerste keer inlogt:

- Vult u uw gebruikersnaam in (e-mailadres)
- Vult uw wachtwoord in (toegezonden door de Trombosedienst naar uw e-mailadres)
- Kiest u daarna uw eigen gekozen wachtwoord
- Vult u dit eigen gekozen wachtwoord twee keer in ter controle
- Klikte u op opslaan en verschijnt vervolgens de homepage

De volgende keer logt u in met uw gebruikersnaam en uw eigen gekozen wachtwoord.

E-learning

U kunt de E-learning doen zonder in te loggen en oefenen op de onderdelen.

De E-learning kunt u benaderen via

http://www.labwest.nl/zelfmanagement/elearning/story_flash.html

5. Instructie prikpen



Stap 1:
trek het voorste kapje van de pen



Stap 2:
doe het prikkertje in de pen



Stap 3:
draai het dopje een slag en
trek het van het prikkertje af



Stap 4:
doe het kapje op de pen met de
inkeping in de juiste positie



Stap 5:
draai het kapje naar de gewenste
prikdiepte



Stap 6:
span de prikpen door op de
achterste knop te drukken



Stap 7:
zorg ervoor dat uw handen warm,
schoon en droog zijn



Stap 8:
houdt de prikpen tegen de vingertop
en druk op het gele knopje



Stap 9:
haal het voorste kapje weer
van de pen en verwijder het
prikkertje door het voorste
gedeelte van de pen te
schuiven

ACCU-CHEK® *Softclix*



ACCU-CHEK®

6. Veel gestelde vragen zelfmanagement

Algemene vragen

In dit onderdeel vindt u antwoord op algemene vragen rondom het zelfmanagement.

Hoe moet ik de INR meten?

1. Maak de prikpen klaar.
2. Zet de meter aan.
3. Schuif de strip in de meter (sluit het kokertje direct na uithalen van de strip!)
4. Druk op de M-knop als de juiste code knippert.
5. Wacht tot de zandloper verdwijnt en een signaal afgaat. De meter gaat aftellen.
6. Prik in de vinger.
7. Maak een grote druppel (binnen 15 seconden).
8. Leg de druppel tegen/op de teststrook en wacht op het signaal.
9. Wacht op de uitslag van de INR.

Nog enkele tips:

- Tijdens het opbrengen van de bloeddruuppel dient de CoaguChek horizontaal te staan.
- Niet te hard duwen of drukken met/ op het stripje.
- Meet bij een **INR van 1.5** of lager altijd twee keer en geeft u beide metingen door aan de trombose-dienst per telefoon of via een bericht in Tropaz .
- Meet bij een **INR van 6.0** of hoger altijd twee keer en geeft u beide metingen door aan de trombo-sedienst, per telefoon of via een bericht in Tropaz .
- De CoaguChek op kamertemperatuur brengen voor gebruik.
- Koker van de strips direct sluiten na gebruik.
- In de CoaguChek moeten altijd batterijen aanwezig zijn. Dit moeten batterijen zijn van goede kwaliteit. Geen oplaadbare batterijen gebruiken.
- Niet tweemaal in dezelfde vinger prikken op de dezelfde dag.
- De INR wordt altijd in twee cijfers weergegeven (één cijfer voor en één cijfer achter de komma). Als er maar één cijfer verschijnt, is dit een foutmelding.

Wanneer is mijn dosering bekend?

Het voordeel van zelfmanagement met de CoaguChek is dat u op elk moment van de dag kunt meten. Wij vragen u om de gemeten waarde vóór 12.00u in te voeren in Tropaz. Zo kunnen we garanderen dat u dezelfde dag nog een dosering krijgt.

Hoe kom ik aan nieuwe strips/ naaldjes?

U kunt de strips en /of naaldjes ophalen op de Sportlaan 600 te Den Haag tussen 09.00u-12.00u en tussen 14.00u-16.00u. Is uw controleafspraak in de nabije toekomst, dan adviseren we u contact op te nemen via of via de telefoon om de controleafspraak te vervroegen.

Lukt het niet om langs te komen in Den Haag, dan maakt u telefonisch een afspraak voor het afhalen van de strips en/of naaldjes op een bloedafnamepost bij u in de buurt.

Hoe kan ik mijn controleafspraak wijzigen?

U stuurt een bericht via Tropaz. Er wordt dan zo spoedig mogelijk contact met u gezocht.

Ik ga op vakantie, wat moet ik doen?

- U geeft uw vakantie door via Tropaz.

- Graag het land van bestemming en de begin- en einddatum van de vakantie erbij vermelden.
- Vlak voordat u op vakantie gaat, kunt u via Tropaz de vakantiebrief printen.
- Neemt u vooral de CoaguChek mee op vakantie, ook als uw doseerschema de vakantie overbrugt. Tijdens de vakantie is de kans op INR-schommelingen juist wat hoger (ander klimaat, andere voeding, ander levensritme etc.) . Bij twijfel of bij ziekte is het verstandig om een extra INR-meting te doen en de INR aan ons door te geven.
- Neemt u de vakantiebrief en de douanebrief (zo nodig) mee.

Ik heb een rekening gekregen, waarvoor is deze?

De training, het eindgesprek of het controlegesprek verlopen volgens afspraak. Deze afspraak vindt u terug in Tropaz, onder vakje 'INR invoeren'. De controle-afspraken zijn verplicht. Bij niet tijdig afzeggen van een afspraak (minimaal 24 uur van te voren), wordt een wegblijftarief van 20 euro in rekening gebracht. Dit bedrag vindt u terug in de zelfmeetovereenkomst.

Contactgegevens

Lab West BV – afdeling Trombosedienst
 Postbus 1773
 2280 DT Rijswijk

Bezoekadres:
 Sportlaan 600
 2566 MJ Den Haag

T: 070 – 210 71 31 tussen 10.00u–12.00u en 14.00u–16.00u

F: 070 – 210 71 47

M: zelfmeet@labwest

W: www.labwest.nl

Medische vragen

In dit onderdeel vindt u antwoord op medische vragen rondom het zelfmanagement.

Ik ben mijn dosering vergeten in te nemen, wat moet ik doen?

Als u vergeten bent uw tabletten in te nemen en u merkt dit dezelfde avond nog, neem dan alsnog de voorgeschreven dosering in.

Merkt u de volgende ochtend vóór 12.00 uur, dat u uw tabletten van de vorige dag vergeten bent in te nemen, zoek dan contact met de Trombosedienst. Wij adviseren u over het aantal tabletten dat u alsnog in mag nemen. Komt u er pas de volgende avond achter dat u de dag ervoor niets heeft ingenomen, dan raden wij u aan om hiervan een melding te maken in Tropaz.

Ik krijg een behandeling bij de tandarts, wat moet ik doen?

Wanneer u een behandeling bij de tandarts of mondhygiënist zult krijgen, is het van groot belang dat er duidelijke afspraken worden gemaakt over het gebruik van de antistollingsmiddelen. Meld daarom altijd aan uw tandarts dat u een antistollingsmiddel gebruikt en de naam van dit middel. In verband met de vaak noodzakelijke controle vooraf is het raadzaam de ingreep bij voorkeur niet op maandag af te spreken.

Zodra u weet wanneer de ingreep plaatsvindt, stuurt u de trombosedienst een bericht via Tropaz. Hierin vermeldt u de datum van de ingreep, soort ingreep, naam en telefoonnummer van de tandarts. De trombosedienst zal zo nodig contact opnemen met de tandarts in verband met de behandeling. U krijgt advies van de trombosedienst over het al of niet instellen van de antistolling en de te volgen dosering en controledatum van de INR.

Wat moet ik doen bij een aanstaande ingreep/onderzoek of operatie?

Wanneer u een grote of kleine operatieve ingreep in een ziekenhuis moet ondergaan, is het van groot belang dat er duidelijke afspraken worden gemaakt over het gebruik van de antistollingsmiddelen. Meld daarom altijd aan uw behandelend arts dat u een antistollingsmiddel gebruikt en de naam van dit middel. In verband met de vaak noodzakelijke controle vooraf is het raadzaam de ingreep bij voorkeur niet op maandag af te spreken.

Zodra u weet wanneer de ingreep of operatie plaatsvindt, stuurt u de trombosedienst een bericht via Tropaz. Hierin vermeldt u de datum van de ingreep, soort ingreep, naam behandelend arts en in welk ziekenhuis de ingreep gaat plaatsvinden. De trombosedienst zal zo nodig contact opnemen met arts/ziekenhuis in verband met de ingreep/operatie. U krijgt van de trombosedienst (of van de behandelend arts) advies over de te volgen dosering in verband met de aanstaande behandeling en de controledatum van de INR.

Ik krijg een injectie, wat moet ik doen?

Injecties in de spieren moeten zoveel mogelijk worden vermeden in verband met de kans op een spierbloeding. Mocht toediening in de spier toch noodzakelijk zijn, neemt u dan contact op met de trombosedienst voor aanpassing van de antistollingsbehandeling. Dit geldt ook voor noodzakelijke injecties in een gewricht.

Mag ik de griepprik of een andere vaccinatie?

De griepprik en andere vaccinaties kunnen onderhuids (dus niet in de spier) gegeven worden. Daarbij is aanpassing van de antistolling niet nodig.

Wat moet ik doen bij starten of stoppen van medicijnen náást het gebruik van de antistollings-tabletten?

Indien u start of stopt met medicijnen, dan stuurt u een bericht via Tropaz. U kunt het ook via het tabblad bijzonderheden invoeren. Vermeld de naam van het medicijn, de startdatum en de eventuele stopdatum (bijvoorbeeld bij een antibioticumkuur). Soms is een extra controle noodzakelijk, omdat bepaalde medicijnen de INR kunnen verhogen of verlagen. De trombosedienst zal u dan telefonisch of via uw digitaal logboek vragen om eerder de INR te bepalen en door te geven.

Technische vragen

In dit onderdeel vindt u antwoord op technische vragen rondom het zelfmanagement.

Het zelfmeetapparaat meet niet of geeft steeds een foutmelding (error).

- Wanneer de CoaguChek niet aan gaat of meet, moeten de batterijen vervangen worden. Vergeet daarbij niet om datum en tijd opnieuw in te stellen.
- Error 3: De strip is over datum. In bijna alle gevallen betekent dit dat de datum en tijd niet goed zijn ingesteld op de CoaguChek. Mochten de datum en tijd wel correct zijn, neemt u dan contact op met de trombosedienst.
- Error 4: De strip is defect. U moet opnieuw meten met een nieuwe strip. Prik daarbij nooit in dezelfde vinger.
- Error 5: Er is te weinig bloed op de strip aangebracht. Zorg ervoor dat de bloeddruppel groot genoeg is en breng de bloeddruppel in één keer aan op de strip. Wanneer uw handen koud zijn, warm ze even op onder de warme kraan en droog ze goed af.
- Error 6: Fout in de meting. Probeer te opnieuw te meten met een nieuwe strip. Krijgt u weer error 6, neem dan onmiddellijk contact op met de Trombosedienst.
- Error 7: fout bij de meting. Probeer te opnieuw te meten met een nieuwe strip.
- Error 8: interne fout
- Error 9: interne fout
- Zie ook blz. 77 in uw gebruiksaanwijzing CoaguChek XS voor uitleg over de foutmeldingen.
- Knipperende thermometer: Het toestel is te koud, verplaats het apparaat naar een warmere ruimte, verwarm het toestel eventueel zelf door het tegen u aan te houden (bijvoorbeeld onder uw trui). Zet het toestel nooit op de kachel of radiator.

Welke batterijen moet ik gebruiken in de CoaguChek?

Uitsluitend Alkaline AAA-batterijen worden geadviseerd.

Hoe stuur ik een bericht naar de Trombosedienst?

Wanneer u een ingreep, verandering van medicijnen of uw vakantie wilt doorgeven, stuurt u een bericht via Tropaz

1. Ga naar <https://tropaz.labwest.nl>
2. Log in met uw e-mailadres en wachtwoord
3. Klik op inloggen of druk op enter
4. Als u bij de invoer van een INR een mededeling heeft, meldt u dit onder bijzonderheden bij de INR'.
5. Buiten de INR-controles stuurt u een apart bericht via Berichten-Nieuw-versturen

Hoe stel ik de datum en tijd in van de CoaguChek?

Wanneer u de batterijen heeft vervangen moet u de datum en tijd opnieuw instellen.

1. Zet de CoaguChek aan.
2. Druk op de **set**-knop (blauwe knop aan de linkerkant van het toestel).
3. In het scherm moet 31-12-00 verschijnen. Als de volgorde anders is, drukt u dan op de **M**-knop, net zolang tot de volgorde goed is.
4. Druk op de **set**-knop.
5. Het rechter getal (**het jaar**) gaat knipperen. Druk op de **M**-knop, net zolang tot het juiste getal verschijnt.
6. Druk op de **set**-knop.
7. Het middelste getal (**de maand**) gaat knipperen. Druk op de **M**-knop, net zolang tot het juiste getal verschijnt.
8. Druk op de **set**-knop.
9. Het linker getal (**de dag**) gaat knipperen. Druk op de **M**-knop, net zolang tot het juiste getal verschijnt.
10. Druk op de **set**-knop.
11. Er knippert 24h in de display. Druk op de **set**-knop.
12. Het linker getal (**de uren**) gaat knipperen. Druk op de **M**-knop, net zolang tot het juiste getal verschijnt.
13. Druk op de **set**-knop.
14. Het rechter getal (**de minuten**) gaat knipperen. Druk op de **M**-knop, net zolang tot het juiste getal verschijnt.
15. Druk op de **set**-knop en zet de CoaguChek uit.

Hoe wijzig ik mijn e-mailadres/wachtwoord?

1. Ga naar <https://tropaz.labwest.nl>
2. Log in met uw e-mailadres en wachtwoord
3. Klik op inloggen of druk op enter
4. Klik op mijn gegevens: hier past u het wachtwoord en/of het e-mailadres aan.

Wanneer u uw wachtwoord bent vergeten, neem dan contact op met de Trombosedienst tijdens het telefonisch spreekuur. Wij sturen u via de e-mail een automatisch gegenereerd wachtwoord.

Hoe wijzig ik mijn gegevens?

1. Ga naar <https://tropaz.labwest.nl>
2. Log in met uw e-mailadres en wachtwoord
3. Klik op inloggen of druk op enter
4. Op de homepage vindt u de gegevens die van u bekend zijn. Wilt u deze wijzigen, stuurt u een bericht via Berichten-nieuw-versturen