

## Uw INR-waarde (stollingstijd) zelf meten

### Trombosedienst Midden-Brabant

Bij de Trombosedienst Midden-Brabant bestaat de mogelijkheid om zelf uw INR-waarde te meten door middel van een vingerprik. INR is een maat voor de stollingstijd van bloed, het staat voor International Normalized Ratio. Het geeft aan hoe snel het bloed stolt. Bij een hoge INR-waarde heeft u meer kans op een bloeding en bij een lage INR-waarde meer kans op trombose. Daarom is het belangrijk dat uw INR-waarde nooit te hoog of te laag is, maar binnen de grenzen blijft. Deze grenzen noemen we de streefwaarden. U voert de meting thuis uit op uw eigen meetapparaat en de uitslag geeft u digitaal door. Tevens ontvangt u digitaal uw doseerkalender.

### Voordelen

Thuis prikken biedt u veel voordelen zoals **meer vrijheid**, u hoeft immers niet meer de prikpost te bezoeken. U komt alleen bij de Trombosedienst om uw zelfmeetapparaat te laten controleren. Onderzoek wijst uit dat patiënten die zelfmeten **beter inzicht** hebben in hun behandeling. Zelfmeten is **veilig** en **betrouwbaar** met de deskundige begeleiding van Trombosedienst Midden-Brabant.

### Wie komt in aanmerking voor zelfmeting?

U komt in aanmerking voor zelfmeting als:

- er sprake is van een langdurige antistollingsbehandeling;
- de INR-uitslagen stabiel zijn;
- uw arts bij de Trombosedienst akkoord gaat;
- u in het bezit bent van een computer, tablet of smartphone.

### Training

Iedereen is verplicht een training te volgen en deze met goed gevolg af te sluiten. U ontvangt een certificaat. Deze training duurt 1 uur en vindt plaats in het ETZ op locatie ETZ Elisabeth bij de Trombosedienst, route 88.

- Tijdens de training 'zelfmeten' krijgt u uitleg over de zelfmeetapparatuur en oefent u de vingerprik. Tevens krijgt u uitleg over het digitaal logboek, genaamd Tropaz.
- U krijgt een afspraak bij de Trombosedienst nadat u 1 week geoefend heeft met prikken.
- Na drie maanden komt u terug voor een evaluatie.
- Nadat u bent opgeleid, komt u het eerste jaar 2x terug naar de Trombosedienst voor controle.
- U blijft daarna jaarlijks 1 of 2x op controle komen.
- Uw INR-waarde en bijzonderheden als medicijnwijzigingen, medische ingrepen, ziekte en dergelijke moet u in voeren in het digitale logboek.
- U kunt **altijd** contact opnemen bij vragen.

### Kosten/vergoeding

De kosten verbonden aan het zelfmeten worden door elke zorgverzekeraar vergoed, wel wordt er aanspraak gemaakt op uw verplicht eigen risico. Dit betekent dat het bedrag van het eigen risico wat nog NIET verbruikt is jaarlijks wordt afgeschreven. Heeft u vragen over de vergoeding dan adviseren wij u contact op te nemen met uw eigen zorgverzekering.

### Aanmelden

Als u in aanmerking wil komen voor zelfmeten van uw INR-waarde, moet u het aanmeldformulier naar de Trombosedienst sturen of meegeven aan de prikster. Voor meer informatie vindt u op: <https://www.kchl.nl/trombosedienst>

## Contact

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met een van de medewerkers van de Trombosedienst. Wij zijn dagelijks bereikbaar van **08.00-12.30 uur** en van **14.00-16.30 uur** op telefoonnummer: **(013) 221 28 77**.

### Trombosedienst Midden-Brabant

ETZ: locatie ETZ Elisabeth  
Hilvarenbeekseweg 60  
5022 GC Tilburg  
Email: [tromtilb@etz.nl](mailto:tromtilb@etz.nl)

## Belangrijke telefoonnummers

<b>ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):</b>	<b>(013) 221 00 00</b>
<b>KCHL en Trombosedienst:</b>	<b>(013) 221 28 77</b>
<b>Locatie ETZ Elisabeth</b>	
<b>Route 88</b>	

*Meer informatie over het inzien van uw eigen medische dossier kunt u vinden op: [www.etz.nl/mijnetz](http://www.etz.nl/mijnetz)*

## Aanmeldingsformulier zelfmeten INR-waarde

Datum aanmelding: .....

Cumarine: Acenocoumarol / Phenprocoumon  
(doorhalen wat niet van toepassing is)

Patiëntnummer: .....M/V.....

Naam: .....

Voorletters: .....

Geboortedatum: .....

Adres: .....

Postcode - Plaats: .....

Telefoonnummer: .....

Mobiel tel. nr. ....

Naam apotheek .....

E-mailadres: .....

geeft te kennen belangstelling te hebben voor de cursus zelfmeten.

**De arts bepaalt of u in aanmerking komt om zelf te meten!**

Handtekening,

.....

Arts trombosedienst akkoord d.d. ....