Zelfmeten Trombosedienst

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:

- U moet een jaar of langer antistolling gaan gebruiken;
- U heeft een telefoon, computer of tablet met internetverbinding.

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.

U gaat gebruik maken van de Portavita-app. Via onderstaande knop vindt u alle informatie over deze app.

Informatie over de Portavita-app (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/trombosedienst-informatie-over-de-app)

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 juist 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 een vraag over de app? Kijk eerst of het antwoord te vinden is op de website: Trombosedienst; informatie over de app (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/trombosedienst-informatie-over-de-app)

U kunt contact opnemen met het trainingscentrum van de trombosedienst, van maandag t/m vrijdag tussen 8:30 en 12:00.
Telefoon: (073) 553 86 16 (vraag naar het trainingscentrum zelfmeten).
E-mail: zelfcontrole@jbz.nl of u stuurt ons een bericht via de app.

Code TRM-002

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis