

Zelfmanagement

Door zelfmanagement raakt u nauwer betrokken bij uw eigen behandeling. Zelfmanagement zorgt ervoor dat u meer regie krijgt over uw behandeling bij de Trombosedienst, maar ook over uw eigen tijd.

Uit onderzoek is gebleken dat als mensen meer betrokken zijn bij de behandeling, de medicatie beter ingenomen wordt en dat mensen trouwer zijn aan hun therapie. Hierdoor ontstaan minder complicaties en wordt er preventief gewerkt aan een betere gezondheid van de patiënt.

Vrijheid door zelfmanagement

Met één druppel bloed uit de vinger kunt u met behulp van een zelfmeetapparaat de INR-waarde vaststellen. Dat betekent dat u thuis, op het werk, of op vakantie zelf uw bloed kunt prikken en uw vrijheid terug krijgt. U hoeft namelijk niet meer om de paar weken naar de trombosedienst om bloed te laten prikken, maar komt, na een trainingsperiode, één keer per jaar naar de trombosedienst voor materialen en controle van het apparaat. Kiezen voor zelfmanagement betekent dat u zelf de INR meet en de dosering van de tabletten bepaalt. Verderop volgt meer informatie hierover.

Training en begeleiding

Trombosedienst 's-Hertogenbosch heeft ruim 15 jaar een training- en begeleidingscentrum voor het aanleren en begeleiden bij het gebruik van het zelfmeetapparaat. Onze patiënten zijn enthousiast en tevreden over zelfmanagement en het gebruik van het apparaat.

Voor u zich kunt aanmelden, verzoeken wij u onderstaande informatie zorgvuldig te lezen.

Voorwaarden

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

- Langdurig gebruik van antistolling;
- Beschikking over een computer of tablet met internetverbinding.

Aanmelden

Klik op de volgende knop om het aanmeldformulier te openen om u aan te melden voor het zelfmanagement.

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

En dan?

De medewerker van het trainingscentrum zal telefonisch contact met u opnemen om drie afspraken met u in te plannen:

- Afspraak 1: Apparaat en bijbehorend materiaal ophalen.
- Afspraak 2: Tijdens deze afspraak wordt door de medewerker van het trainingcentrum van de trombosedienst meegekeken of u de meting goed uitvoert. Na deze afspraak bent u in staat om zelf de INR te meten. U kunt nu nog niet zelfdoseren.
- Afspraak 3: Training zelfdoseren.

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 en kunt oefenen met de vingerprik en het uitvoeren van de meting.

Zelfdoseren

Er wordt een afspraak met u gemaakt voor een training bij de trombosedienst om zelf te gaan doseren. Hierbij bepaalt u de hoeveelheid tabletten van het antistollingsmiddel die nodig zijn.

Deze training vindt plaats in een groep en duurt 2 uur. Tijdens de training krijgt u theorie over het stollingsproces en hoe de antistolling werkt. Na de training weet u hoe u de dosering kunt berekenen.

Doorgeven van de INR en de dosering

- Na het meten van de INR, verwerkt u de uitslag via internet in de applicatie van de trombosedienst, via een beveiligde persoonlijke omgeving.
- Zolang u de doseertraining nog niet gevolgd heeft, ontvangt u van de trombosedienst de dosering.
- Nadat u de doseertraining gevolgd heeft, voert u zelf de dosering in.
- De trombosedienst blijft meekijken en wanneer nodig volgt een (aangepast) advies.

Overeenkomsten

Voor het zelfmanagement dienen een aantal overeenkomsten getekend worden.

- Bruikleenovereenkomst; Het zelfmeetapparaat krijgt u in bruikleen van de trombosedienst.
- Zelfmeetovereenkomst; Tijdens de tweede afspraak wordt door de medewerker van het trainingcentrum meegekeken of u de meting goed uitvoert. Daarna wordt een zelfmeetovereenkomst getekend.
- Doseerovereenkomst; Deze wordt getekend na het volgen van de doseertraining.

Controle

Controles vinden op afspraak plaats in het Jeroen Bosch ziekenhuis bij de Trombosedienst. In eerste instantie vindt een controle plaats na drie maanden, vervolgens twee maal na zes maanden. Na 15 maanden wordt beoordeeld of de controle één keer per jaar kan plaats vinden. Tijdens deze controle wordt uw zelfmeetapparaat gecontroleerd en vindt er een evaluatie plaats over de periode voorafgaand aan de controle. Ook worden materialen verstrekt, zoals teststrips en naaldjes.

Vergoeding

De kosten voor het zelfmanagement valt in het basispakket van uw ziektekostenverzekeraar. De trombosezorg, dus ook het zelfmanagement, 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 trainingcentrum zelfmanagement) E-mail: zelfcontrole@jbz.nl of u stuurt een bericht via de applicatie van de trombosedienst.