



Antistollings- boekje

GEGEVENS PATIËNT

Naam

Geboortedatum

Adres

Tel

HUISARTS

Naam

Adres

Tel

SPECIALIST

Naam

Ziekenhuis

Tel

ANTISTOLLINGSMEDICATIE

.....

REDEN VOOR ANTISTOLLING

.....

VOORZIENE DUUR VAN DE BEHANDELING

Van

Tot

STREEFWAARDE VOOR INR

.....

THUISMEDICATIE

.....

.....

1 Inleiding

- Dit boekje is bedoeld voor patiënten die anti-stollingsmiddelen (vitamine-K antagonisten) - bloedverdunners- zoals Sintrom®, Marevan® of Marcoumar® nemen. Het tracht een aantal veel voorkomende vragen te beantwoorden zoals: welke pijnstillers mag u nemen, wat moet u doen als u uw medicatie vergeet in te nemen enz... U kan deze tekst thuis rustig lezen. Indien u verdere vragen of problemen hebt kan u steeds bij uw behandelende arts terecht.

2 Waarom antistollingsmiddelen nemen?

- Antistollingsmiddelen moeten ingenomen worden om de schadelijke effecten van bloedklonters te voorkomen of te behandelen. Er zijn meerdere redenen om dit te doen:
 - Diep veneuze trombose, longembolie
 - Metalen hartkleppen
 - Bepaalde hartaandoeningen zoals ritmestoornissen
 - ...

3 Hoe wordt deze medicatie gegeven?

- U neemt de medicatie best 's avonds. Als u immers 's morgens uw bloed laat controleren kan eventueel dezelfde avond nog een aanpassing van de dosis gebeuren.
- Verander nooit de toedieningswijze of de dosis van de medicatie zonder het akkoord van uw arts. Een slecht aangepaste therapie kan belangrijke problemen veroorzaken.



4 Waarom moet het bloed gecontroleerd worden?

- Tijdens een behandeling met antistollingsmiddelen moet het bloed optimaal ontstold worden, niet teveel, maar ook niet te weinig. Teveel antistolling kan immers aanleiding geven tot bloedingen, te weinig antistolling verhoogt de kans op bloedklontervorming.

5 Hoe wordt het bloed gecontroleerd?

- De test waarmee het bloed gecontroleerd wordt heet protrombinetijd of kortweg PT. De gemeten waarde wordt uitgedrukt in 'INR'. Hoe hoger de INR-waarde, hoe trager het bloed stolt en vice versa.

- In het begin moet men regelmatig uw INR controleren (1 tot 2 x per week) totdat men de juiste dosis gevonden heeft. Nadien blijven regelmatige controles noodzakelijk.
- De resultaten en de medicatie dosis worden in uw boekje genoteerd. Hierin wordt ook vermeld wanneer de volgende controle dient verricht te worden. **Hou steeds dit boekje bij u en toon het meteen aan elke arts die u raadpleegt.**

6 Wat is de optimale dosis?

- Uw arts zal u meedelen wat voor u de INR streefwaarde is, want deze verschilt afhankelijk van de reden tot antistolling.
- De nodige hoeveelheid antistolling is individueel sterk verschillend en is geen maat voor de ernst van uw probleem.



7 Waar moet ik op letten tijdens mijn behandeling?

- Het bloed wordt ontstold waardoor u meer kans op bloedingen heeft.

- Bepaalde tekens moeten u eraan doen denken dat uw bloed te sterk ontstold is:

<ul style="list-style-type: none"> • Neusbloedingen • Tandvlesbloedingen tijdens het poetsen van de tanden • Frequente blauwe plekken 	<p>Te doen: Raadpleeg uw arts</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Aanwezigheid van bloed in de stoelgang, urine of fluïmen • Zwarte stoelgang, donkerbruine urine • Plotse gezichts- of gehoorstoornissen, verlamningsverschijnselen • Hoofdpijn, braken, bewustzijnsstoornissen na een val of trauma 	<p>Te doen: Raadpleeg onmiddellijk uw arts</p>

8 Welke voorzorgsmaatregelen moet u nemen als u antistollingsmedicatie neemt?

Gezien er een verhoogd risico op bloedingen bestaat moet u enkele voorzorgsmaatregelen nemen:

1) Voorzorgsmaatregelen tijdens fysieke activiteiten

- Sporten is aan te raden. Wie antistollingsmedicatie neemt vermijdt best fysieke activiteiten of sporten met een verhoogd risico op vallen. Wandelen, zwemmen, vissen, fietsen e.d. zijn goed, maar gevaarlijkere

sporten zoals paardrijden of sommige contactsporten zijn te vermijden. Wees voorzichtig met knutse-len en tuinieren.

2) Voorzorgsmaatregelen betreffende lichaamsverzorging

- Verzorg uw tanden goed, maar gebruik een zachte borstel en poets voorzichtig.
- Gebruik eerder een elektrisch scheerapparaat dan scheermesjes.
- Knip uw nagels met een nagelknipper en niet met een schaar-tje.
- Informeer steeds uw tandarts, manicure of pedicure dat u antistollingsmedicatie neemt.



3) Andere voorzorgsmaatregelen

- Vermijd intramusculaire inspuitingen, vaccins kunnen onderhuids gegeven worden.
- Informeer tijdig uw arts bij biopsie of operatie.

4) Zwangerschap

Antistollingsmedicatie is schadelijk voor de foetus. Raadpleeg steeds uw arts als u zwanger bent of zwanger wenst te worden.

9 Mogelijke oorzaken van ontregeling van uw behandeling

A) Andere medicatie

- Telkens een arts u nieuwe medicatie wil voorschrijven moet u hem of haar ervan op de hoogte brengen dat u antistollingsmedicatie neemt. In vele gevallen kan deze medicatie immers het effect versterken, waardoor het bloed te veel ontstold zou kunnen worden.
- Ingeval van pijn is zeldzaam gebruik van medicatie op basis van paracetamol (bv. Panadol, Dafalgan, Perdolan MONO) toegestaan. Langdurig gebruik kan wel het bloed extra ontstollen. Voor andere pijnstillers moet u steeds uw arts raadplegen.

B) Heeft alcohol invloed op de werking van antistollingsmiddelen?

- Bij normale hoeveelheden alcohol (1 tot 2 glazen wijn of bier per dag) is er geen effect op de antistolling.
- Indien u echter een overmatige hoeveelheid drinkt of indien u een voorafbestaande leverziekte hebt kan alcohol het effect van antistollingsmedicatie versterken.



C) Heeft mijn voeding invloed op de werking van antistollingsmiddelen?

- Evenwichtige voeding heeft geen invloed.
- Overdreven inname van voeding met hoog vitamine-K gehalte (kolen, sla, groene thee, ..) kan de INR beïnvloeden.

D) Invloed van andere aandoeningen

- Alle gezondheidsproblemen kunnen het effect van antistollingsmedicatie beïnvloeden en zo de INR ontregelen, in het bijzonder:
 - Alle aandoeningen die koorts veroorzaken
 - Aandoeningen van de lever zoals geelzucht
 - Aandoeningen van de maag en darmen zoals gastro-enteritis (diarree)
 - Nierziekten
 - Aandoeningen van de schildklier
- Zo u één van deze aandoeningen ontwikkelt, aarzel dan niet uw arts te raadplegen om sneller uw bloed te laten controleren.

10 Wat moet u doen als u op reis gaat?

• Overleg met uw arts welke voorzorgsmaatregelen u dient te nemen en zorg ervoor dat u voldoende medicatie meeneemt. Neem ook steeds uw boekje met bloedresultaten mee.



- Bij een korte reis kan u best het bloed voor uw vertrek en bij terugkomst laten controleren.
- Bij een langere reis, zeker in landen met andere eetgewoontes, is het soms nodig uw bloed ter plaatse te laten controleren. Hou er ook rekening mee dat als u diarree krijgt het bloed te sterk ontstold kan worden.

- Informeer best voor uw vertrek over de mogelijkheden om ter plaatse uw bloed te laten controleren.

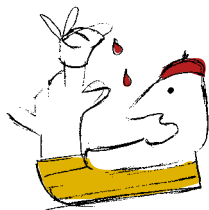
11 Wat te doen bij verwonding of snijwonde?

Oppervlakkige verwonding

- Druk onmiddellijk de verwonding af met een kompres, zakdoek of eventueel met de handpalm zolang als nodig tot de bloeding stopt (meestal 10 tot 15 minuten). Ontsmet vervolgens de wonde en leg een verband aan. Indien de verwonding ernstig is, consulteer uw arts.

Diepe snijwonde of verwonding

- Druk fors de verwonding af zonder los te laten en raadpleeg zo snel mogelijk een arts of ga naar de spoedopname. Vermeld steeds dat u antistollingsmedicatie neemt.



12 Wat gebeurt er als u de medicatie vergeet in te nemen?

- Vergeet uw dagelijkse dosis niet. De medicatie 3 tot 4 uur te laat innemen kan geen kwaad. Indien u toch de dosis vergeten bent, noteer de datum en zeg het aan uw dokter bij de volgende test. Als u meer dan 1 dosis mist, vraag advies aan uw arts.

Te onthouden

- Hou steeds uw boekje met bloedresultaten in uw portefeuille en toon het aan elke arts of tandarts die u raadpleegt.
- Onderbreek nooit de behandeling zonder akkoord van uw arts.
- Laat regelmatig het bloed controleren zoals gevraagd door uw arts.
- Let op voor indicaties die kunnen wijzen op ontregeling van het bloed (zie puntje 7)
- Vermijd overdreven alcoholinname
- Raadpleeg steeds uw arts bij inname van andere medicatie of bij ziekte
- Raadpleeg onmiddellijk uw arts ingeval van zwangerschap.



- Dit boekje werd opgesteld en uitgegeven door de 'Belgian Working Group on Oral Anticoagulation' onder auspiciën van de 'Belgian Society on Thrombosis and Haemostasis'

Met dank aan

Bayer
Boehringer Ingelheim
Daiichi-Sankyo
GSK
Leo Pharma
Roche Diagnostics
Sanofi-aventis

*Dit boekje kan ook geraadpleegd worden op de BSTH website www.bsth.be
Ce livret est également disponible en français.*



Editie 2011