

Alternatief voor de prikpost

18 februari 2019



Voor wie?

Mensen bij wie de medicatie moet worden bepaald door middel van een bloedtest. En mensen met een verhoogde kans op trombose die ouder zijn dan 16 jaar, langdurig antistolling gebruiken en lichamelijk en geestelijk in staat zijn om zelf metingen te doen en door te geven. Voor kinderen onder de 16 jaar bestaat de mogelijkheid dat zij samen met hun ouders/verzorgers de training volgen. Voor speciale groepen, zoals trombosepatiënten en patiënten bij wie de medicatie moet worden bepaald met behulp van een bloedtest, zijn speciale tests.

Hoe werkt het?

De **Hem-Col bloedafname** is voor algemeen gebruik. Hiermee kun je eenvoudig thuis druppeltjes bloed verzamelen met een vingerprik. Het bloed moet je mengen met een bewaarvloeistof, zodat het kan worden bewaard. De Hem-Col zorgt ervoor dat het bloed tot vijf dagen bewaard kan worden en er is veel minder bloed nodig, slechts zo'n vijf druppels.

Patiënten bij wie regelmatig door een bloedtest de medicatie moet worden bepaald krijgen **een vingerpriksetje van hun arts**. Zo'n setje bevat een instructiefolder, twee prikkers, een pleister en een 'bloedspotkaart' waarmee je het bloed opvangt. De arts zal je vertellen op welk tijdstip je bloed moet prikken. Het is belangrijk om dit precies op te volgen. De methode is zelf simpel: je prikt jezelf in de vinger en vangt minimaal twee druppels bloed op, op filterpapier. Dit papier stuur je op naar het Laboratorium Klinische Farmacie en Farmacologie van het

[Universitair Medisch Centrum in Groningen](#) (UMCG). De resultaten van de analyse van het bloed zullen bij het volgende bezoek of telefonische afspraak met de medisch specialist bekend zijn.

Trombosepatiënten hoeven niet meer naar de prikpost van een trombosedienst te gaan om hun [INR](#) (International Normalized Ratio) te meten. Door een vingerprik met een zelfmeetapparaat kun je dit nu zelf doen. Je meet de stollingswaarde van het bloed en je geeft via een beveiligde website eenvoudig de INR-waarde door. Het apparaat is betrouwbaar en veroorzaakt geen bloeduitstortingen. Meld je aan op de website van [Trombose Zelfzorg](#). Iemand van de trombosedienst belt je, neemt alles met je door en maakt een afspraak voor een intakegesprek. Daarna volg je een online cursus van 2 à 3 uur. Als je de eindtest goed maakt, ontvang je een certificaat. Bij het intakegesprek ontvang je het apparaat waarmee je overal zelf je INR-waarde kunt meten.

In deze video hoor je de ervaringen van een gebruiker van Trombose zelfzorg.

Zorg van Nu

[Zorg van Nu](#) helpt je om slimme oplossingen in de zorg te ontdekken. Dit zijn digitale toepassingen, handige hulpmiddelen en nieuwe technieken. Er zijn vele sprekende voorbeelden die jou kunnen helpen bij je eigen zorg en gezondheid, of bij het helpen en verzorgen van een ander. Zorg van Nu laat bestaande (digitale) oplossingen zien, maar ook hulpmiddelen waarvan je misschien niet weet dat ze er zijn of hoe je ze moet gebruiken. *(deel dit ook met je naasten, mantelzorger en/of de verpleegkundige).*