

Zakboekje voor bloedverdunners

Bloedverdunners moeten ingenomen worden om de schadelijke effecten van bloedklonters te voorkomen of te behandelen. Zakboekje voor bloedverdunners Inleiding

Deze informatie is bedoeld voor patiënten die bloedverdunners zoals Marcoumar[®], Marevan[®], Sintrom[®], enz.... 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...

Waarom verdunners nemen?

Bloedverdunners 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
- Hartinfarct, Hartfalen

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.

Waarom het bloed laten controleren?

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

Hoe wordt het bloed gecontroleerd?

De test waarmee het bloed gecontroleerd wordt heet protrombintijd 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 best in een dagboekje 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.

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 streefwaarde bedraagt meestal tussen 2 en 3 (3,5)

De nodige hoeveelheid antistolling is individueel sterk verschillend en is geen maat voor de ernst van uw probleem.

Waar moet ik op letten tijdens mijn behandeling?

Het bloed wordt verdund waardoor u meer kans op bloedingen heeft.

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

- Neusbloedingen Raadpleeg uw arts
- Tandvleesbloedingen tijdens het poetsen van de tanden
- Frequente blauwe plekken
- Aanwezigheid van bloed in de stoelgang, urine of fluïmen Raadpleeg onmiddellijk uw arts
- Zwarte stoelgang, donkerbruine urine
- Plotse gezichts- of gehoorstoornissen, verlamingsverschijnselen
- Hoofdpijn, braken, bewustzijnsstoornissen na een val of trauma

Welke voorzorgsmaatregelen moet u nemen als u verdunners 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 knutselen 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 schaarje.
- 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.

Mogelijke oorzaken van ontregeling van uw behandeling.

1. Andere medicatie

Telkens een arts u nieuwe medicatie wil voorschrijven moet u hem of haar ervan op de hoogte brengen dat u verdunners neemt. In vele gevallen kan deze medicatie immers het effect versterken, waardoor het bloed te veel verdund 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 anderepijnstillers moet u steeds uw arts raadplegen.

2. 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 bloedverdunners versterken.

3. Heeft mijn voeding invloed op de werking van antistollingsmiddelen?

Evenwichtige voeding heeft geen invloed.

4. 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.

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.

Wat te doen bij verwonding of snijwonde?

1. 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.

2. 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.

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

- Vermeld steeds aan uw arts of tandarts dat U bloedverdunners neemt
- Onderbreek nooit de behandeling zonder akkoord van uw arts.
- Laat regelmatig het bloed controleren zoals gevraagd door uw arts.
- Let op voor tekenen die kunnen wijzen op ontregeling van het bloed
- Vermijd overdreven alcoholinname
- Raadpleeg steeds uw arts bij inname van andere medicatie of bij ziekte
- Raadpleeg onmiddellijk uw arts ingeval van zwangerschap.

<http://www.hartziekte.be>