

Merkblatt Gerinnungs-Selbstmanagement für geschulte Patienten

Teil 1 – INR-Selbstmessung

- Bitte messen Sie 1× pro Woche Ihren INR-Wert und notieren ihn in Ihrem Gerinnungsausweis.
- Achten Sie dabei auf die korrekte Durchführung der Messung. Insbesondere darauf, dass Sie den Blutropfen innerhalb von 15 Sekunden auf den Teststreifen auftragen.
- Sollte Ihr gemessener INR-Wert außerhalb Ihres therapeutischen Zielbereiches liegen, passen Sie die Dosis an und kontrollieren den INR-Wert nach 2 Tagen erneut.
- Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ab welchem INR-Wert Sie ihn kontaktieren sollen, wenn Sie Ihren INR-Zielbereich unterschreiten.
- Bei INR-Werten über 4,5 ist in jedem Fall der Arzt zu kontaktieren.
- Besprechen Sie Ihre gemessenen INR-Werte ca. alle 3 Monate mit Ihrem Hausarzt.



Teil 2 – Blutgerinnung

- Die Blutgerinnung beruht auf 3 Säulen: Gefäßwand, Blutplättchen und Gerinnungsfaktoren.
- Zur Bildung der Gerinnungsfaktoren wird Vitamin K benötigt. Vitamin K wird mit der Nahrung aufgenommen und im Darm von Bakterien produziert.
- In der Leber werden mit Hilfe von Vitamin K die Gerinnungsfaktoren gebildet.
- Gerinnungshemmende Medikamente wie Marcumar®, Coumadin® oder Faltrom® etc. verdrängen das Vitamin K in der Leber. Es werden weniger Gerinnungsfaktoren produziert.
- Dadurch dauert es bei der Einnahme dieser Medikamente etwas länger bis Ihr Blut gerinnt.
- Dieser Effekt gibt Ihnen den Schutz vor einer unerwünschten Gerinnungsbildung, Thrombose oder Embolie in Ihrem Körper.



Teil 3 – Dosisanpassung

- Je nach Erkrankung wird Ihr Arzt Ihren individuellen therapeutischen Zielbereich für Sie festlegen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre INR-Werte im therapeutischen Zielbereich liegen. Denn Werte im Zielbereich bieten Ihnen die höchstmögliche Sicherheit weder eine Thrombose/Embolie noch eine Blutung zu erleiden.
- Ist Ihr INR-Wert im therapeutischen Zielbereich, nehmen Sie die geplante Dosis Ihres Medikamentes weiter ein.
- Ist Ihr INR-Wert zu hoch, steigt das Blutungsrisiko.
- Ist Ihr INR-Wert zu niedrig, steigt das Thrombosierisiko.



- Sollte Ihr INR-Wert nicht im therapeutischen Bereich liegen, ist eine Dosisanpassung notwendig.
- Bei zu hohen INR-Werten müssen Sie weniger Tabletten einnehmen.
- Bei zu niedrigen INR-Werten müssen Sie mehr Tabletten einnehmen.
- Bitte kontrollieren Sie nach einer Dosiskorrektur Ihren INR-Wert nach 2 Tagen erneut.
- Für den Fall, dass sich der INR-Wert dann wieder in Ihrem therapeutischen Bereich befindet, können Sie wie gewohnt 1 Woche später messen und Ihre Tabletten wie geplant einnehmen.
- Befindet sich der INR-Wert noch nicht in Ihrem therapeutischen Bereich, ist eine weitere Anpassung der Medikamentendosis notwendig. In diesem Fall sollten Sie erneut den INR-Wert kurzfristig messen.
- Befindet sich der dann gemessene INR-Wert im therapeutischen Bereich, können Sie Ihre Medikamente wie geplant einnehmen und erst 1 Woche später wieder messen.
- Sollte sich der INR-Wert immer noch nicht im therapeutischen Bereich befinden, kontaktieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.



Teil 4 – Ernährung und besondere Situationen

- Bitte beachten Sie, dass verschiedene Nahrungsmittel einen unterschiedlich hohen Vitamin K-Gehalt haben.
- Solange Sie sich ausgewogen ernähren, haben Sie in der Regel eine gleichmäßige Vitamin K-Zufuhr. Sollte sich allerdings die Vitamin K-Zufuhr in Ihrer Ernährung stark ändern (z.B. durch Fasten, Diäten, etc.), messen Sie bitte häufiger Ihren INR-Wert.
- Korrigieren Sie gegebenenfalls die Dosis Ihres gerinnungshemmenden Medikamentes, wie in Teil 3 ausführlich beschrieben.
- Auch Alkoholkonsum kann die INR-Werte beeinflussen. Durch die Selbstmessung der INR-Werte können Sie überprüfen, ob und wie sich die Werte beim Konsum von Alkohol verändern. Es ist gegebenenfalls eine Dosisanpassung notwendig.
- Bitte beachten Sie, dass das Weglassen von Medikamenten oder die zusätzliche Einnahme von neuen Medikamenten die INR-Werte beeinflussen kann. Bitte messen Sie auch in diesen Fällen häufiger Ihre INR-Werte.
- Bitte informieren Sie Ihre behandelnden Ärzte (insbesondere bei Eingriffen wie Spritzen oder Operationen) darüber, dass Sie gerinnungshemmende Medikamente einnehmen.
- Wenn Sie operiert werden müssen, besprechen Sie bitte mit dem behandelnden Arzt ob und wann Sie Ihr gerinnungshemmendes Medikament absetzen müssen.
- Klären Sie ebenfalls, ob Sie andere Medikamente zur Überbrückung der Therapie benötigen.
- Sollten Sie verreisen, führen Sie Ihr CoaguChek® Gerät im Handgepäck mit.
- Achten Sie bitte ebenfalls darauf, ausreichend Medikamente, Teststreifen, Lanzetten und Ersatzbatterien mitzunehmen.



Die Abbildungen dürfen mit freundlicher Genehmigung von © Ulrike Didjurgit Arbeitsgruppe für strukturierte Schulungs- und Behandlungsprogramme, DieM, Institut für evidenzbasierte Medizin, Köln, verwendet werden.