

# Kan pıhtılaşması öz yönetimi konusunda eğitim almış hastalara yönelik bilgi broşürü

## Bölüm 1 – Kendi başınıza INR ölçümü

- Lütfen haftada bir kez INR değerinizi ölçün ve pıhtılaşma kartınıza INR değerini kaydedin.
- Bunu yaparken ölçümü doğru yaptığınıza dikkat edin. Özellikle kan damlasının 15 saniye içinde test çubuğuna sürülmesine dikkat edin.
- Ölçülen INR değerinizi terapötik hedef aralığının dışında olduğu takdirde, dozu uygun hale getirin ve INR değerini 2 gün sonra yeniden kontrol edin.
- Hangi INR hedef aralığının altında bir değere sahip olduğunuzda doktorunuzla iletişime geçmeniz gerektiği hakkında onunla konuşun.
- 4,5 değerini aşan INR değerleri söz konusu olduğunda her koşulda doktorunuzla iletişime geçin.
- Ölçtüğünüz INR değerleriniz hakkında yakl. her 3 ayda bir aile doktorunuzla görüşün.



## Bölüm 2 – Kan pıhtılaşması

- Kan pıhtılaşması 3 faktöre bağlıdır: Damar duvarı, trombositler ve pıhtılaşma faktörleri.
- Pıhtılaşma faktörlerinin oluşması için K vitaminine ihtiyaç vardır. K vitamini besinlerle alınır ve bağırsakta bakteriler tarafından üretilir.
- Karaciğerde K vitamini yardımıyla pıhtılaşma faktörleri oluşturulur.
- Marcumar®, Coumadin® veya Falithrom® vs. gibi pıhtılaşmayı azaltıcı ilaçlar karaciğerdeki K vitaminini baskılar. Daha az sayıda pıhtılaşma faktörü üretilir.
- Bu nedenle bu ilaçlar alındığında kanın pıhtılaşması biraz daha uzun zaman alır.
- Bu etki kanın istenmeyen şekilde pıhtılaşmasına, vücudunuzda tromboz veya emboli oluşmasına karşı size koruma sağlar.



## Bölüm 3 – Dozu ayarlama

- Hastalığa göre doktorunuz sizin için özel bir terapötik hedef aralığı belirleyecektir.
- INR değerlerinizin terapötik hedef aralığında olduğuna dikkat edin. Çünkü hedef aralığında bulunan değerler ne tromboz/emboli ne de kanama geçirmemeniz için size en yüksek güvenliği sağlar.
- INR değerinizi terapötik hedef aralığındaysa ilacınızı planlanan dozda almaya devam edin.
- INR değerinizi fazla yüksekse kanama riski artar.
- INR değerinizi fazla düşükse tromboz riski artar.

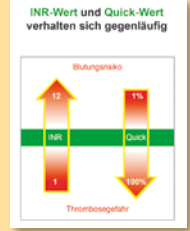


- INR değerinizin terapötik aralıkta yer almadığı takdirde dozun yeniden ayarlanması gereklidir.
- INR değerleri fazla yüksek olduğunda daha az sayıda tablet almalısınız.
- INR değerleri fazla düşük olduğunda daha fazla sayıda tablet almalısınız.
- Lütfen dozda ayarlama yaptıktan sonra INR değerinizi 2 gün sonunda yeniden kontrol edin.
- INR değerinin tekrar terapötik aralıkta bulunduğu bir durumda alışıldığı üzere 1 hafta sonra ölçüm yapabilir ve tabletlerinizi planlandığı gibi alabilirsiniz.
- INR değeriniz henüz terapötik aralığınızda bulunmadığı takdirde ilaç dozunda yeni bir ayarlama yapılması gereklidir. Bu durumda INR değerinizi kısa süreli olarak yeniden ölçmelisiniz.
- Ölçülen INR değeri terapötik aralıkta yer aldığı takdirde ilaçlarınızı planlandığı gibi alabilir ve 1 hafta geçtikten sonra tekrar ölçüm yapabilirsiniz.
- INR değeri hala terapötik aralıkta yer almıyorsa lütfen sizi tedavi eden doktorunuzla iletişime geçin.

Bestimmen Sie die Dosis

Herr Aden

INR	INR-Wert	INR-Wert	INR-Wert	INR-Wert	INR-Wert	INR-Wert	INR-Wert	INR-Wert	INR-Wert
1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5
7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0
7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5
9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0
9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0



#### Bölüm 4 – Beslenme ve özel durumlar

- Farklı gıdaların farklı seviyede K vitamini içereceğini lütfen dikkate alın.
- Dengeli biçimde beslediğiniz takdirde normalde düzenli şekilde K vitamini alırsınız. Fakat beslenmenizdeki K vitamini miktarı yüksek oranda değiştiği takdirde (örn. oruç tutmakla, diyetlerle vs.) INR değerinizi lütfen daha sık ölçün.
- Gerekli takdirde pıhtılaşmayı azaltan ilacınızın dozunu Bölüm 3'te detaylı bir şekilde anlatıldığı şekilde düzeltin.
- Alkol tüketimi de INR değerlerini etkileyebilir. INR değerlerini kendiniz ölçerek alkol aldığınızda değerlerin değişip değişmediğini veya ne kadar değiştiğini kontrol edebilirsiniz. Gerekli takdirde dozda ayarlama yapılması gereklidir.
- İlaçları bırakmanın veya ek yeni ilaçlar almaya başlamanın INR değerlerine etki edebileceğini lütfen dikkate alın. Lütfen bu gibi durumlarda da INR değerlerinizi daha sık ölçün.
- Lütfen tedavinizden sorumlu doktorları (özellikle iğne yapılması veya operasyon gibi müdahaleler söz konusu olduğunda) kan pıhtılaşmasını azaltan ilaçlar aldığınız konusunda bilgilendirin.
- Bir operasyon geçirmeniz gerektiği takdirde sizi tedavi eden doktorla kan pıhtılaşmasını azaltan ilacı bırakıp bırakmamanız veya ne zaman bırakmanız gerektiği konusunda konuşun.
- Tedavi sürecini aşmak için başka ilaçlara ihtiyaç duyup duymadığınız konusunu da aynı şekilde açıklığa kavuşturun.
- Seyahate çıkmanız gerektiğinde, CoaguChek cihazınızı el bavulunuzun içinde yanınızda taşıyın.
- Aynı şekilde yeteri kadar ilaç, test çubuğu, lanset ve yedek pili yanınıza almış olduğunuz da dikkat edin.



Resimler © Ulrike Didjurgeit'in samimi onayıyla özel olarak yapılandırılmış eğitim ve tedavi programları çalışma grubu, DieM, Kanıt Temelli Tıp Enstitüsü, Köln için kullanılabilir