



**Sie nehmen „Blutverdünner“?**  
*Bestimmen Sie selbst Ihre Gerinnungswerte*

# Mehr Sicherheit im Alltag – Bestimmen Sie selbst Ihre Gerinnungswerte



Sie haben eine mechanische Herzklappe, leiden an Vorhofflimmern oder einer Gerinnungsstörung und nehmen „Blutverdünner“ (Gerinnungshemmer in Form von Vitamin-K Antagonisten\*, z. B. Phenprocoumon)? **Dann kennen Sie das:** Ihre Gerinnungswerte müssen alle vier bis sechs Wochen beim Arzt überprüft und die Medikamentendosis gegebenenfalls angepasst werden, damit genau das richtige Maß an Gerinnungshemmung eintritt. **Es gibt eine Alternative:** Mit einem kleinen mobilen Messgerät, dem CoaguChek® INRange System von Roche Diagnostics, können Sie Ihren INR- oder %Quickwert selbst zuhause oder unterwegs messen. Hierfür genügt ein kleiner Pieks in den Finger. Die anschließende Messung des Gerinnungswertes und auch die selbständige Anpassung der Tablettenmenge können Sie oder Ihre Angehörigen in einer Schulung erlernen.

## Was viele nicht wissen:

Ernährungsumstellung, akute Infekte oder Stress können zu Schwankungen des Gerinnungswertes führen. Eine wöchentliche Messung – wie im Gerinnungs-Selbstmanagement empfohlen – ermöglicht es, solche Veränderungen frühzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass dadurch das Risiko für einen Schlaganfall oder Blutungen deutlich vermindert werden kann.

\* Im vorliegenden Text bezieht sich die Nennung „Gerinnungshemmer“ ausschließlich auf Vitamin-K-Antagonisten.

# Indikationen zur Einnahme von Gerinnungshemmern

Die meist lebenslange Einnahme von Gerinnungshemmern verordnet Ihnen Ihr Arzt bei folgenden Erkrankungen:



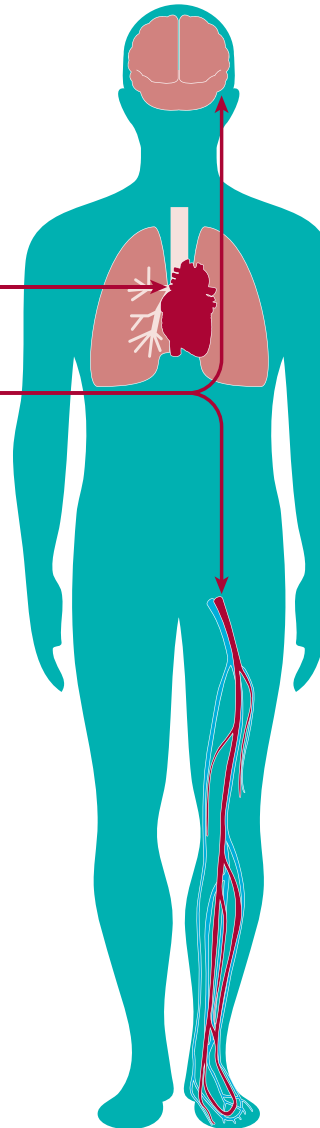
*Vorhofflimmern*



*Mechanische Herzklappe*



*Thrombosen/  
Embolien*



## **MECHANISCHE HERZKLAPPE – HERZKLAPPEN-ERSATZ AUS KUNSTSTOFF ODER METALL**

Ein Herzklappenersatz kann sowohl bei einem angeborenen als auch bei einem erworbenen Herzfehler (z. B. Herzklappenverkalkung) erforderlich sein. Mechanische Herzklappen aus Kunststoff oder Metall erfordern eine lebenslange Blutverdünnung mit einem Gerinnungshemmer aus der Gruppe der Vitamin-K-Antagonisten. Denn durch die fremden Materialien im Körper ist der Blutstrom verändert, so dass das Risiko eines Gerinnsels – und in der Folge eines Schlaganfalls – bei Menschen mit mechanischer Herzklappe erhöht ist.



## THROMBOSENEIGUNG - WENN GERINNSEL ZUR GEFAHR WERDEN

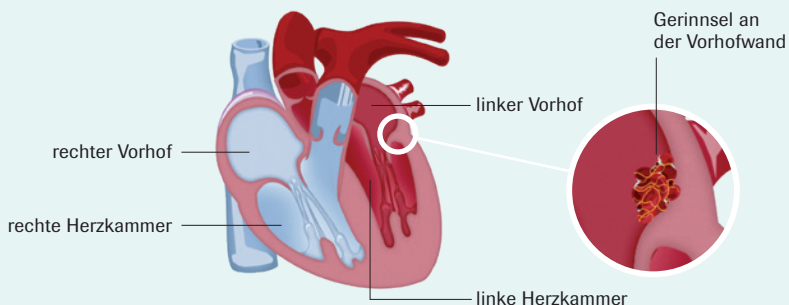
Eine Thrombose ist der Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Gerinnsel. Von einer Thromboseneigung (Thrombophilie) spricht man bei vermehrter bzw. wiederholter Thrombosebildung. Die Gefährlichkeit einer Thrombose hängt stark davon ab, in welchem Blutgefäß sie sich befindet. Riskant sind vor allem tiefe Bein- und Beckenvenen-Thrombosen, weil sie zum einen von den Betroffenen lange Zeit unbemerkt bleiben und zum anderen zu einer lebensgefährlichen Lungenembolie führen können. Damit sich die Gerinnsel auflösen können, bevor sie über die Blutbahn in Richtung Herz abgeschwemmt werden, benötigen die Betroffenen eine gerinnungshemmende Therapie. Häufig werden diese Medikamente langfristig verordnet, um eine erneute Thrombosebildung zu verhindern.

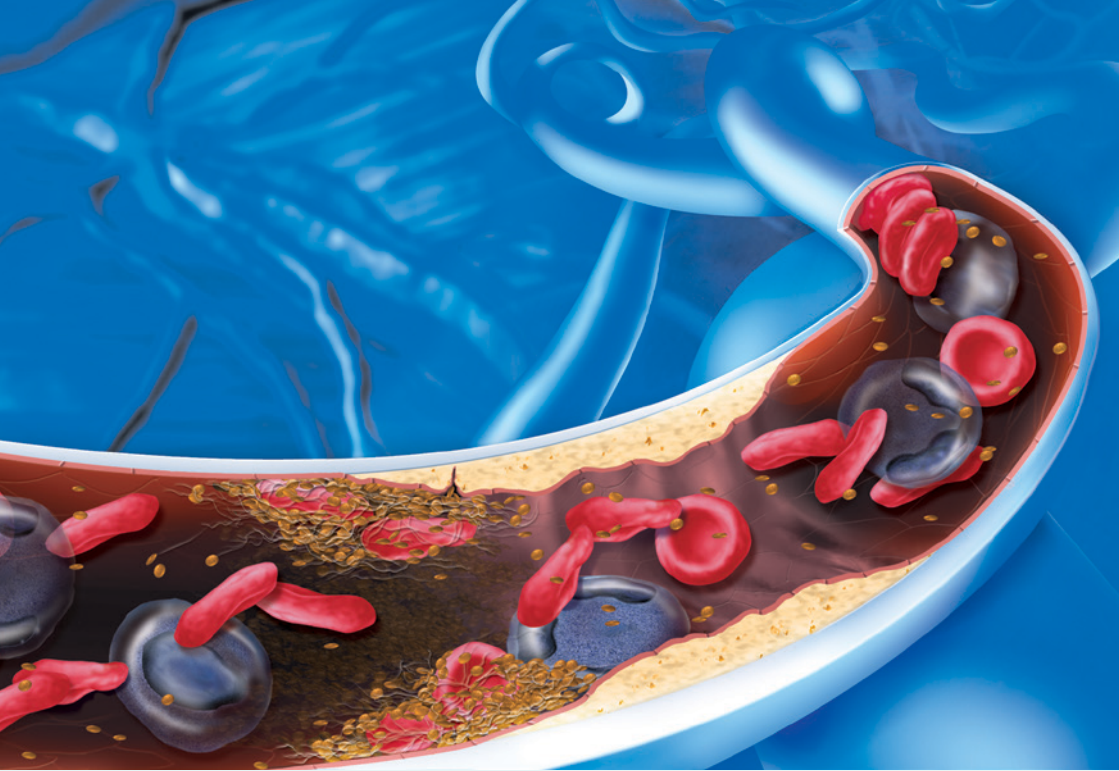


## VORHOFFLIMMERN - WENN DAS HERZ AUS DEM TAKT GERÄT

Vorhofflimmern ist eine Herzrhythmusstörung, die zur Folge hat, dass die Vorhöfe nicht synchron mit der Herzkammer schlagen. Die Symptome des Vorhofflimmerns reichen von unregelmäßigem Herzschlag über Schwindel, Müdigkeit bis hin zu Atemnot oder Brustschmerzen. Oftmals verläuft es aber auch unbemerkt. Vorhofflimmern kann in manchen Fällen durch Medikamente behoben werden. Es kann auch eine Katheterablation vorgenommen werden, bei der mit Strom gezielt Punkte im Herzgewebe verödet werden. Wenn durch diese Maßnahmen aber keine stabile Normalisierung des Herzschlags erreicht wird, benötigen die Betroffenen eine gerinnungshemmende Therapie. Damit soll verhindert werden, dass sich durch den verlangsamten Blutfluss Gerinnsel (Thromben) im Herzen bilden. Denn wenn diese sich lösen, können sie beispielsweise im Gehirn ein Gefäß verstopfen und einen Schlaganfall verursachen.

### Erhöhte Schlaganfallgefahr durch Gerinnselbildung





**WIE WIRKEN  
GERINNUNGSHEMMENDE  
MEDIKAMENTE?**

Es gibt verschiedene Gruppen gerinnungshemmender Medikamente, die im Volksmund auch Blutverdünner genannt werden. Häufig werden so genannte Vitamin-K-Antagonisten eingesetzt. Ihr Name leitet sich aus ihrer Wirkweise ab, denn sie sind Gegenspieler von Vitamin K, das aus der Nahrung aufgenommen und von unseren Darmbakterien gebildet wird. Vitamin K (K wie Koagulation = Gerinnung) ist sehr wichtig für die Blutgerinnung. Werden Vitamin-K-Hemmer eingenommen, gerinnt das Blut langsamer und die Gefahr einer Thrombose sinkt.

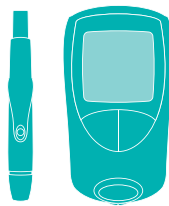
*Wussten Sie schon...*

... dass die Blutgerinnung am häufigsten über den INR-Wert bestimmt wird? Um das Risiko von Komplikationen zu minimieren, gibt der Arzt einen individuellen Zielwert vor.



# Gerinnung im Blick

Regelmäßige Kontrollen des Gerinnungswertes sind wichtig, um das Risiko von Blutungen und Blutgerinnseln im Gleichgewicht zu halten.



## DURCH DEN BEHANDLENDEN ARZT

Häufig führt der Arzt alle vier bis sechs Wochen eine Kontrolle der Gerinnung durch. Dafür wird Ihnen Blut aus der Vene abgenommen und in ein Labor versendet. Die Ergebnisse sind dann in der Regel am Folgetag verfügbar. Das Praxisteam kontaktiert Sie bei Bedarf, um die Anpassung der Tablettenmenge zu besprechen. Alternativ gibt es Praxen, die den Wert direkt mit einem Gerinnungsmessgerät erheben. Dafür genügt ein kleiner Pieks in den Finger. Der Wert ist direkt vor Ort verfügbar und die Tablettenmenge kann bei Bedarf direkt angepasst werden.

## DURCH DEN PATIENTEN

Mit dem CoaguChek® INRange System können Sie Ihren Gerinnungswert zuhause oder unterwegs selbst messen. Dafür ist lediglich ein kleiner Pieks in die Fingerkuppe notwendig. Der dadurch entstehende Blutstropfen wird – ähnlich wie bei der Blutzucker-Selbstmessung – auf einen Teststreifen aufgetragen und schon nach einigen Sekunden liegt der aktuelle Gerinnungswert vor. In einer ausführlichen Schulung haben Sie vorher gelernt, wann und wie Sie daraufhin die Tablettendosis des Gerinnungshemmers anpassen.

## *Vorteile des Gerinnungs-Selbstmanagements*

Gerinnungs-Selbstmanagement führt laut der Deutschen Herzstiftung dazu, dass Patienten in Alltag und Beruf Sicherheit, Unabhängigkeit und Freiheit erlangen und zudem Komplikationen verhindert werden.<sup>2</sup>

- ✓ Mehr Unabhängigkeit
- ✓ Mehr Sicherheit
- ✓ Ein kleiner Pieks genügt

# Mehr Sicherheit und Lebensqualität durch Gerinnungs-Selbstmanagement



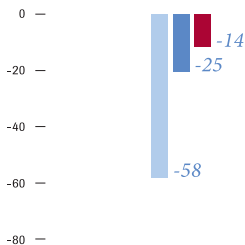
## MEHR SICHERHEIT – STUDIEN ZEIGEN VORTEILE DES GERINNUNGS-SELBSTMANAGEMENTS<sup>1</sup>

Gerinnungs-Selbstmanagement kann in puncto Sicherheit Vorteile gegenüber der üblichen Kontrolle beim Arzt haben – dies geht aus Studiendaten hervor.

Der Grund? Im Gerinnungs-Selbstmanagement können Werte häufiger gemessen und bei Abweichungen vom therapeutischen Bereich direkt angepasst werden, so dass sich der Wert schnell wieder in den Zielbereich bewegt.

■ Thromboembolische Komplikationen  
■ Mortalität  
■ Blutungen

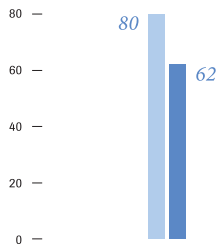
% Reduktion Komplikationen und Mortalität



*Reduktion von Komplikationen und Mortalität bei Selbstmanagement gegenüber der konventionellen Betreuung durch den Hausarzt*

■ Gerinnungs-Selbstmanagement  
■ Konventionelles Gerinnungsmanagement

% Werte im therapeutischen Bereich



*Mehr Werte im therapeutischen Bereich durch Gerinnungs-Selbstmanagement*



## MEHR LEBENSQUALITÄT – WIE SIE VOM GERINNUNGS-SELBSTMANAGEMENT PROFITIEREN KÖNNEN

Zugegeben, ein etwas schwieriger Begriff ist das Wort Gerinnungs-Selbstmanagement (GSM) schon, doch beschreibt er sehr treffend, um was es dabei geht: Sie werden Manager Ihrer gerinnungshemmenden Therapie. Damit nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Das GSM gibt Ihnen nämlich nicht nur überall und zu jeder Zeit Auskunft über Ihre Gerinnungswerte, sondern erlaubt Ihnen auch, schnell zu reagieren und Ihre Medikamentenmenge anzupassen. Ein weiteres Plus: Sie lernen Ihren Körper besser kennen. Zum Beispiel finden Sie schnell heraus, wie Sie bei Stress, Ernährungsumstellung oder einem Klimawechsel reagieren. Und sind Sie einmal unsicher, ob Ihr Gerinnungswert in Ordnung ist, machen Sie ganz einfach eine zusätzliche Kontrolle.

# Das CoaguChek® INRange System



- ▶ Ergebnis in einer Minute
- ▶ Leicht zu bedienen durch intuitive Benutzerführung
- ▶ Therapieverlauf im Blick: Visualisierung über Grafiken & Berichte

**Die Bestimmung des INR-Wertes mit dem CoaguChek® INRange Gerät ist einfach und funktioniert in nur vier Schritten:**



**1** Führen Sie einen der Teststreifen in das Messgerät ein.



**2** Nach der Aufwärmphase gewinnen Sie mit der Stechhilfe CoaguChek® XS Softclix® nahezu schmerzfrei einen kleinen Blutstropfen aus der Fingerkuppe.



**3** Danach tragen Sie diesen Tropfen innerhalb von 15 Sekunden auf den Teststreifen auf.



**4** Schon nach einer Minute lesen Sie Ihren aktuellen Gerinnungswert ab.





## Schulung im Gerinnungs- Selbstmanagement



Wenn Sie am Gerinnungs-Selbstmanagement mit dem CoaguChek® INRange Gerät interessiert sind, sollten Sie **als Erstes Ihren Arzt ansprechen**.

Er informiert Sie über alle medizinischen Fragen und kann Sie dann zur Schulung an eine in Ihrer Nähe gelegene Schulungseinrichtung verweisen.



**In der Schulung** erhalten Sie praktisches und theoretisches Wissen zum Thema:

- Allgemeines über die Blutgerinnung
- Selbstmessung des Gerinnungswertes
- Eigenständige Anpassung des Gerinnungshemmers
- Wechselwirkung mit anderen Medikamenten
- Ernährung und besondere Situationen

### **Sie üben intensiv:**

- die Handhabung des CoaguChek® INRange Gerätes
- die Vorgehensweise bei zu hohen oder zu niedrigen Gerinnungswerten

Die Schulung wird durch qualifiziertes medizinisches Personal geleitet.

Circa 1.200 Arztpraxen und Kliniken in Deutschland schulen bundesweit Patienten im Gerinnungs-Selbstmanagement. Eine Einrichtung in Ihrer Nähe finden Sie ganz einfach unter [www.coaguheck.de/schulung](http://www.coaguheck.de/schulung) oder Sie erfragen sie in unserem Kunden Service Center.

# Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse

In der Regel werden die Kosten für Gerät und Teststreifen sowie die Schulung von gesetzlichen und privaten Krankenkassen erstattet.

## Voraussetzungen dafür sind:

- Ihr Arzt befürwortet für Sie das Gerinnungs-Selbstmanagement und stellt eine Verordnung mit einer gültigen Begründung aus.
- Sie legen ein Zertifikat vor, das Ihre Teilnahme an einer Schulung bestätigt. Dieses erhalten Sie bei Ihrer Schulungseinrichtung.
- Sie führen einen Gerinnungs-Ausweis (auch bekannt unter „Marcumar-Ausweis“)
- Ihr behandelnder Arzt betreut Sie weiter und verordnet Ihnen die Teststreifen.

*Wir empfehlen, Ihre Schulungsteilnahme vor der Schulung mit Ihrer Krankenkasse abzuklären.*



## Begründungen für die Verordnung können beispielsweise sein:

- ▶ Schlechte Venenverhältnisse
- ▶ Schwankende Gerinnungswerte
- ▶ Schwierigkeit des regelmäßigen Arztbesuches, z. B. aufgrund Berufstätigkeit oder fernem Wohnort

Weitere Informationen zur Verordnung findet ihr Arzt unter: [www.coaguheck.de/fachkraefte/service](http://www.coaguheck.de/fachkraefte/service)

# Unser Service für Sie



## [www.coaguheck.de](http://www.coaguheck.de)

Die Internetseite [www.coaguheck.de](http://www.coaguheck.de) bietet Ihnen umfassende Informationen rund um verschiedene Erkrankungen, die einer Gerinnungshemmung zugrunde liegen, über das Gerinnungs-Selbstmanagement und das CoaguChek® INRange System. Darüber hinaus stehen Ihnen zahlreiche Ratgeber zum Download zur Verfügung.



## Schulungseinrichtungen

Circa **1.200 Arztpraxen und Kliniken sind Schulungseinrichtungen**, die bundesweit Patienten im Gerinnungs-Selbstmanagement schulen. Schulungseinrichtungen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet: [www.coaguheck.de/schulung](http://www.coaguheck.de/schulung).



## Telefonischer, kostenfreier Kundenservice

Für Ihre Fragen oder weitere Informationen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des CoaguChek® Kunden Service Centers unter der **kostenfreien Hotline\* 0800 0800 855** zur Verfügung. Sie beantworten Fragen wie:

- Wie funktioniert das Gerät und wie kann ich ein Gerät erhalten?
- Was muss ich beim Antrag auf Kostenübernahme durch die Krankenkasse beachten?
- Wo kann ich mich schulen lassen?

Außerdem stehen sie Ihnen – wenn Sie ein Gerät haben und mit der Selbstmessung beginnen – zur Seite, um mit Ihnen gemeinsam Messungen durchzuführen und Ihnen bei der Handhabung behilflich zu sein.

**Bestellen Sie noch heute weiteres Informationsmaterial zum Thema Gerinnungs-Selbstmanagement und einen Gerinnungs-Ausweis („Marcumar-Ausweis“).**

\* Diese Nummer gilt nur für Anrufe aus Deutschland.

## Quellen

- 1 Heneghan, C. et al. (2012). *Self-monitoring of oral anticoagulation: systematic review and meta-analysis of individual patient data*. *Lancet* 379(9813),322-334.
- 2 Gohlke-Bärwolf C. „Gerinnungshemmung bei Vorhofflimmern“, ISBN 978-3-9811926-1-2  
Weitere Quellen können auf Anfrage gerne zur Verfügung gestellt werden.

**Bei Fragen** rufen Sie bitte unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im CoaguChek® Kunden Service Center an.

Gerne stehen wir Ihnen von **Mo. bis Fr. von 8:00 bis 18:00 Uhr** unter der **kostenfreien Hotline 0800 0800 855\*** zur Verfügung.  
Oder besuchen Sie unser Online-Portal unter **www.coaguchek.de**.

\*Diese Nummer gilt nur für Anrufe aus Deutschland.

COAGUCHEK ist eine Marke von Roche.

© 2018 Roche Diagnostics. Alle Rechte vorbehalten.

Roche Diagnostics Deutschland GmbH  
Sandhofer Straße 116  
68305 Mannheim

www.coaguchek.de  
www.roche.de

08131473990 © 0318