

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.



