

Aangeboden door Pfizer als service voor gebruikers van Fragmin®



# TROMBOSE



Voorlichtingsfolder over  
het voorkomen en behandelen van  
trombose en instructies voor het toedienen van Fragmin®

# Gegevens over uw behandeling met Fragmin® (dalteparinenatrium)

Ter herinnering vindt u hier de hoeveelheid Fragmin die u elke dag moet injecteren en een overzicht van uw afspraken met uw zorgverlener.

Naam patiënt:

Telefoonnummer patiënt:

Naam zorgverlener:

Telefoonnummer zorgverlener:

Ziekenhuis:

Telefoonnummer secretariaat:

Doseringsinstructies voor Fragmin:

## Afsprakenoverzicht

Datum 1<sup>e</sup> afspraak:

Datum 2<sup>e</sup> afspraak:

Tijd 1<sup>e</sup> afspraak:

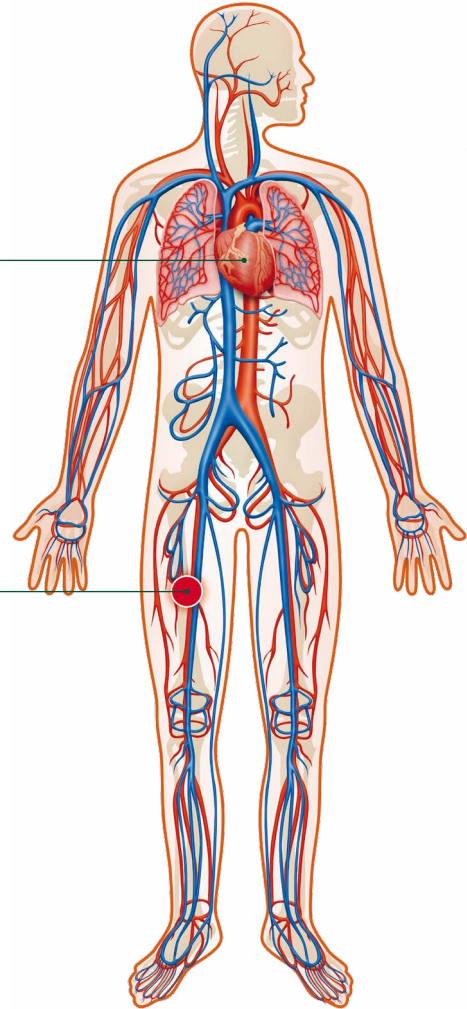
Tijd 2<sup>e</sup> afspraak:

Naam arts/verpleegkundige:

Opmerkingen:

Hart

TROMBOSE  
(bloedstolsel in been)



# Wat is TROMBOSE nu precies?

**Het menselijk lichaam is van nature in staat om bloed te stollen. We kunnen dat goed zien als we een wondje hebben. Eerst stroomt er bloed uit het wondje, maar al snel zorgt ons lichaam ervoor dat het bloed stolt. Dat is maar goed ook, want anders zou het lichaam te kampen krijgen met een groot bloedverlies. Bloedstolling is dus van levensbelang.**

Trombose is echter een negatief effect van de bloedstolling, de bloedstolling schiet als het ware zijn doel voorbij. Bij trombose is er sprake van teveel stolling, waardoor er een stolsel (een “bloedprop”) ontstaat. Door dit stolsel kan een bloedvat gedeeltelijk of helemaal verstopt raken.

Trombose kan in principe in elk bloedvat optreden. We zien trombose vaak optreden in de aders van benen. Dit wordt een trombosebeen genoemd.

Een geheel of gedeeltelijk verstopt bloedvat betekent dat het bloed niet of niet goed kan komen waar het komen moet. Hierdoor kan het weefsel achter het stolsel minder van bloed voorzien worden. Bij een trombosebeen kan het bloed niet goed uit het been afgevoerd worden. Hierdoor ontstaat er voor het stolsel een opeenhoping van bloed. Door deze stuwning zwelt bij een trombosebeen het been op. De huid wordt rood en glanzend, en voelt strak en gespannen aan. Bovendien ontstaan er pijnklachten.

# Hoe kan TROMBOSE ontstaan?

Aan trombose ligt meestal geen directe oorzaak ten grondslag. Wel zijn er risicofactoren bekend die trombose kunnen veroorzaken. Hoe meer risicofactoren er zijn, des te groter de kans dat trombose ontstaat. Die risicofactoren zijn:

- Een operatie, bijvoorbeeld een heup- of knievervangende operatie.
- Een been dat langdurig in het gipsverband zit.
- Overgewicht.
- Spataderen.
- Het slikken van hormonen; met name de anticonceptiepil, en sommige medicijnen tegen overgangsklachten.
- Langdurige bedrust.
- Zwangerschap.
- Kraambed.
- Lange vliegvluchten.
- Kanker.



Bij ongeveer de helft van de patiënten is de oorzaak van trombose het bloed zelf. Bij deze mensen heeft het bloed de neiging om meer te stollen dan gewenst. Dit extra stollen van het bloed is vaak aangeboren.

De klachten die bij trombose kunnen optreden kunnen ook bij een aantal andere ziekten optreden. Daarom is het noodzakelijk aanvullend onderzoek te doen om vast te stellen dat het om trombose gaat.

Dit pijnloos en onschadelijk onderzoek bestaat uit een geluidsgolven onderzoek (echo) van de aders van het been.

In enkele gevallen is een extra aanvullend röntgencontrast onderzoek (flebografie) nodig.

## Wat zijn de gevolgen van TROMBOSE?

Acute gevolgen van trombose kunnen zijn dat door een toename in omvang van het bloedstolsel er stukjes losschieten. Deze stukjes bloedstolsel kunnen met de bloedsomloop meegevoerd worden en uiteindelijk in de longen terecht komen en daar blijven steken. Dit heet dan longembolie. Het gevolg is kortademigheid en pijn bij zuchten en hoesten. Bij deze klachten dient u meteen contact op te nemen met uw behandelend arts.

Door het stolsel en een verminderde bloedsomloop kan trombose in het been ervoor zorgen dat de bloeddruk in de aderen te hoog wordt en blijft. Hierdoor blijft het been dikker wat weer pijnklachten en een moe gevoel geeft. Op langere termijn kunnen er spataderen ontstaan of kan de huid verkleuren. Dit noemt men posttrombotisch syndroom. Om dit te voorkomen is het belangrijk om naast het gebruik van bloedverdunnende middelen een elastisch zwachtel of een op maat aangemeten steunkous gedurende een periode van minimaal twee jaar te dragen.

## Hoe wordt TROMBOSE voorkomen?

Trombose kan tijdens of na een operatie ontstaan, bijvoorbeeld een heup- of knie vervangende operatie. Om dit risico op trombose te verkleinen zijn een aantal maatregelen mogelijk.

- Toedienen van Fragmin direct voor of na de operatie voor een periode van een week.
- Toedienen van Fragmin voor een periode van minimaal 5 weken.
- Snel weer uit bed komen en gaan lopen.

# Wat u verder kunt doen om de kans op BLOEDSTOLSEL te verkleinen

## Andere manieren om het risico te verminderen zijn:

- Voldoende bewegen.
- Zorgen voor gezonde en uitgebalanceerde voeding.
- Voldoende drinken.
- Niet te zwaar worden.
- Vermijd langdurig stilzitten (langer dan 4 uur); bijvoorbeeld tijdens het reizen.
- Draag bij voorkeur geen knellende of strak zittende kleding; draag uw steunkousen trouw indien deze zijn voorgeschreven.
- Niet roken.

» *Neem bij vragen of zorgen over de genoemde risicofactoren contact op met uw zorgverlener*

## Hoe wordt TROMBOSE behandeld?

Als een arts trombose constateert, zal deze bloedverdunnende geneesmiddelen en een therapeutische kous ter ondersteuning van het been voorschrijven. Er zijn verschillende soorten bloedverdunners: tabletten en injectiespuitjes zoals Fragmin. Het is van belang dat deze middelen volgens de aanwijzingen worden toegediend. Zo wordt het genezingsproces bevorderd en eventuele gevolgen voorkomen.

De tabletten om het bloed te verdunnen zult u gedurende 3 tot 6 maanden moeten gebruiken. Daaraan voorafgaand moet u gedurende 5 tot 10 dagen eenmaal per dag een Fragmin injectie toedienen. Overigens kan de arts ook besluiten om Fragmin voor een langere periode voor te schrijven in plaats van bloedverdunnende tabletten.

Gedurende de behandeling met bloedverdunnende tabletten zult u onder controle blijven van de trombosedienst. Aan de hand van regelmatige bloedcontroles adviseert de trombosedienst of uw arts u over de voortgang van de behandeling.

Een trombosebeen kan behoorlijk pijnlijk zijn. Wilt u pijnstillers nemen dan dient dit bij voorkeur paracetamol te zijn. Andere pijnstillers kunnen het antistollende effect van de voorgeschreven behandeling versterken met een risico op spontane bloedingen. Overleg met uw behandelend arts welke pijnstillers het beste gebruikt kunnen worden.





# Wat is Fragmin®?

Uw arts heeft Fragmin aan u voorgeschreven om de kans op een (nieuwe) veneuze trombo-embolie te verkleinen.

Fragmin (dalteparinenatrium) is een geneesmiddel dat behoort tot de antistollingsmiddelen (ook wel anticoagulantia genoemd). Antistollingsmiddelen gaan het samenklonteren (stollen) van uw bloed tegen. Fragmin wordt gemaakt in meerdere eenheden; het kan zijn dat u in het ziekenhuis andere eenheid toegediend krijgt dan dat u thuis zelf toedient. Uw arts bepaalt de benodigde eenheid.



## Waarom moet u Fragmin lang gebruiken?

Fragmin kan uw bloedstolsel niet rechtstreeks afbreken, maar door de aanwezigheid van Fragmin in uw bloed zal uw lichaam zelf in staat zijn om het bloedstolsel geleidelijk af te breken. Ook helpt Fragmin ervoor te zorgen dat het stolsel niet groter wordt en dat de kans op een (nieuw) bloedstolsel afneemt. Uw arts heeft u Fragmin voor een bepaalde periode voorgeschreven. U moet Fragmin gedurende die gehele periode blijven gebruiken, omdat dit het ontstaan van een nieuw stolsel voorkomt.

## Welke bijwerkingen heeft Fragmin?

Zoals elk antistollingsmiddel kan Fragmin de kans op bloedingen en blauwe plekken vergroten. Rond de injectieplaats kunnen blauwe plekken ontstaan. Om de kans op blauwe plekken te verminderen wordt aangeraden om tijdens en na de injectie de injectieplaats zo weinig mogelijk aan te raken. Knijp niet teveel en wrijf niet na.

Als u in de behandelingsperiode letsel oploopt (met name aan het hoofd, een oog of een bewegend gewricht) of een niet te controleren of niet te verklaren bloeding krijgt, dient u naar de eerstehulpafdeling van het dichtstbijzijnde ziekenhuis te gaan.

Lees voor meer informatie over Fragmin en mogelijke bijwerkingen de bijsluiter die in de verpakking van uw geneesmiddel zit. Bij vragen of zorgen over bijwerkingen dient u altijd uw arts te raadplegen.

### Wees alert op symptomen van een mogelijke diep veneuze trombose

- Symptomen van een diep veneuze trombose kunnen o.a. bestaan uit: pijn of zwelling in het been (met name in de kuit), roodpaars gekleurde huid en gevoeligheid.
- Enkele symptomen van een longembolie zijn: kortademigheid, pijn op de borst en ophoesten van bloed. Raadpleeg direct een arts als u last krijgt van een of meer van deze symptomen.

### Lees de bijsluiter van Fragmin

Hierin vindt u uitgebreidere informatie over uw geneesmiddel.

### Maak u vertrouwd met de stapsgewijze instructies voor het zelf injecteren van Fragmin

Zorg ervoor dat u vol vertrouwen zelf uw geneesmiddelinjecties kunt toedienen. Gooi uw gebruikte spuiten op een veilige manier weg en lever volle naaldcontainers in bij uw apotheek. Maak eventueel gebruik van de Fragmin spuitinstructiekaart of bekijk de instructiefilmpjes op [www.fragmin.nl](http://www.fragmin.nl).

### Denk eraan Fragmin gedurende de totale duur van uw behandeling elke dag volgens het voorschrift van uw arts te injecteren

Gebruik de tips uit deze brochures om ervoor te zorgen dat u geen toedieningsmoment overslaat.

### Probeer naast uw gebruik van Fragmin ook op andere manieren de kans op het ontstaan van een nieuw bloedstolsel te verkleinen

Het is belangrijk dat u voldoende beweegt, gezond eet, voldoende drinkt, niet te zwaar wordt en niet rookt.

**» Het is van groot belang dat u de bijsluiter uit uw Fragmin-verpakking heeft gelezen en de inhoud ervan begrijpt. De informatie uit deze brochure is niet bedoeld als vervanging van het advies van een zorgverlener. Bij zorgen of vragen over uw gezondheid of uw behandeling dient u altijd een zorgverlener te raadplegen.**

# Instructies voor het zelf injecteren van Fragmin®

## Hoe wordt Fragmin® toegediend?

**Op de volgende pagina's wordt stap voor stap beschreven hoe u de Fragmin-injecties bij uzelf kunt toedienen.**

U mag het geneesmiddel alleen zelf toedienen als uw arts u daarvoor toestemming heeft gegeven en als een zorgverlener u heeft geleerd hoe u zichzelf moet injecteren.

Voordat u uw Fragmin-injecties gaat toedienen, moet u eerst de bijsluiter uit uw Fragmin-verpakking lezen en de inhoud ervan goed begrijpen. Controleer voor het toedienen of de naaldcontainer binnen handbereik staat, zodat u uw Fragmin-spuit na gebruik direct kunt weggooien.

### 1. Was uw handen en droog ze af



### 2. Bepaal de injectieplaats

Ga zitten in een gemakkelijke houding waarbij u uw buik kunt zien. Uw buik is de aanbevolen injectieplaats. U mag Fragmin echter ook in de zijkant van een bovenbeen injecteren, al moet u hierbij oppassen niet de spier te raken. Er moet steeds een andere injectieplaats gebruikt worden.

### 3. Maak de spuit gebruiksklaar

Pak de verpakking met de Fragmin-spuit en trek de papierstrook aan de achterzijde los, zodat de spuit te zien is. Houd de papieren zijde boven zodat de injectiespuit niet uit de verpakking valt.



Neem de spuit uit de verpakking en verwijder met een krachtige trekbeweging het rubberen beschermdopje dat de naald afdekt. Schud een eventuele druppel van de naald af.

Het is normaal dat u een luchtbelletje in de spuit ziet. Dit luchtbelletje moet niet verwijderd worden, want dat zou ertoe kunnen leiden dat u niet uw totale Fragmin-dosis kunt toedienen.



### 4. Pak een huidplooï vast

Neem met uw vrije hand de huidplooï waarin u de injectie wilt plaatsen tussen duim en wijsvinger. Houd deze huidplooï tijdens het plaatsen van de injectie vast. Vermijd hard knijpen.



## 5. Injecteer Fragmin bij voorkeur terwijl u zit, anders liggend

Plaats de naald onder een rechte hoek zo ver mogelijk in de huidplooi. Probeer de naald na het inbrengen niet te bewegen. Injecteer het geneesmiddel door de zuiger van de spuit langzaam naar beneden te duwen. Laat, nadat uw gehele Fragmin-dosis geïnjecteerd is, de huidplooi los en trek de naald voorzichtig uit de huid. Gooi de spuit onmiddellijk weg in de naaldcontainer, zoals beschreven in de volgende alinea. Als er bloed uit de injectieplaats komt, pak dan wat watten en druk deze voorzichtig op de injectieplaats. Wrijf niet over de injectieplaats, want dat vergroot de kans op blauwe plekken.



## Het veilig verwijderen van gebruikte naalden en spuiten

Plaats het rubberen beschermdopje NIET terug. Plaats uw gebruikte spuiten (met de naald naar beneden) in de naaldcontainer die u gekregen heeft. Sluit de naaldcontainer na gebruik. Heeft uw naald een 'needle trap' (oranje plastic lijpe bij de naald)? Buig het naaldje dan op een vaste ondergrond (bijvoorbeeld een tafel) vast in deze needle trap.

- Houd uw naaldcontainer buiten bereik van kinderen.
- Plaats gebruikte spuiten na het toedienen van de injectie ONMIDDELIJK in de naaldcontainer.
- Probeer niet om het beschermdopje weer op de naald te plaatsen of om de naald uit de spuit te verwijderen.
- Probeer niet om voorwerpen weer uit de naaldcontainer te halen.
- Gebruik nooit meerdere keren dezelfde spuit.
- Verwijder nooit het plastic deksel van de naaldcontainer.



Neem contact op met uw zorgverlener als u merkt dat uw naaldcontainer bijna vol is. Of lever uw volle naaldcontainer in bij uw apotheek. U krijgt dan een nieuwe naaldcontainer.

## Hoe bewaart u Fragmin?

- Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.
- Beneden 25°C bewaren (niet in koelkast of vriezer).
- Gebruik Fragmin niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum. Deze is te vinden op de verpakking. Daar staat een maand en een jaar vermeld. De laatste dag van die maand is de uiterste houdbaarheidsdatum.

# Vergeet niet om uw Fragmin®-dosis toe te dienen

Mocht dit toch een keer gebeuren, kijk dan in de bijsluiter voor nadere instructies. Of raadpleeg uw arts en/of apotheker.

**Het is erg belangrijk dat u uw geneesmiddel gedurende de totale duur van uw behandeling elke dag volgens het voorschrift van uw arts toedient.**

## **Waarom is het zo belangrijk dat u zich aan de voorgeschreven behandeling houdt?**

- Fragmin kan uw bloedstolsel niet rechtstreeks afbreken, maar door de aanwezigheid van Fragmin in het bloed is uw lichaam zelf in staat het bloedstolsel geleidelijk af te breken.
- Fragmin helpt er ook voor te zorgen dat het stolsel niet groter wordt en dat de kans op een nieuw bloedstolsel afneemt.
- U moet Fragmin zo lang blijven gebruiken als uw arts heeft voorgeschreven, omdat het de kans op een nieuw bloedstolsel verlaagt.

## **Enkele praktische tips om te voorkomen dat u uw geneesmiddel vergeet toe te dienen**

### **1. Pas het geneesmiddelgebruik in uw dagelijkse routine.**

Pas het toedieningsmoment van uw geneesmiddel aan aan uw dagelijks leven, en niet andersom.

### **2. Dien uw geneesmiddel elke dag op hetzelfde moment toe, volgens het advies van uw zorgverlener.**

Het kan handig zijn om uw geneesmiddel toe te dienen voor of na bepaalde routinehandelingen die elke dag terugkomen, zoals het tandenpoetsen of het kijken van een bepaald televisieprogramma.

### **3. Stel een herinneringssignaal in.**

U kunt hiervoor natuurlijk de wekkerfunctie op uw mobiele telefoon gebruiken.

#### 4. Gebruik herinneringsbriefjes

U kunt bijvoorbeeld een briefje op de koelkast, spiegel of tv plakken, of op een andere opvallende plaats.



#### 5. Houd een dagboek bij

Het is goed om uw opmerkingen en symptomen op te schrijven, door bijvoorbeeld een dagboek bij te houden.

#### 6. Zorg voor privacy

Als u zich ongemakkelijk voelt om in bijzijn van anderen het geneesmiddel toe te dienen, plan het toedieningsmoment dan zo dat u wat privacy heeft.



#### 7. Vraag familie en vrienden om u te steunen

Als u het moeilijk vindt om het toedieningsmoment te onthouden, kunt u uw behandelingsschema doorgeven aan uw familie en vrienden en hen vragen om u eraan te helpen herinneren.

#### 8. Bereid u goed voor op vakanties, weekendjes weg en speciale gelegenheden

Denk vooruit. Als u weet dat u een tijdje van huis gaat, zorg er dan voor dat u voldoende geneesmiddel meeneemt. Bij bezoek aan het buitenland zal u soms een verklaring van uw arts nodig hebben om uw geneesmiddel mee te mogen nemen in het vliegtuig of door de douane.

#### 9. Vraag op tijd een nieuwe voorraad geneesmiddel aan

Gebruik de bovenstaande tips ook voor het tijdig aanvragen van een nieuwe voorraad geneesmiddel. Schrijf bijvoorbeeld een herinnering in uw agenda of op een briefje dat u op een opvallende plaats kunt plakken.



# Antwoord op de meest gestelde vragen over trombosebehandeling

## **Is het moeilijk om Fragmin zelf toe te dienen?**

*Nee, door de gemakkelijke manier van injecteren en de kant-en-klaar spuit is het mogelijk Fragmin bij uzelf toe te dienen. Ook kunt u dit laten doen door iemand in uw directe omgeving. Uiteraard krijgt u van uw arts de juiste instructies. Indien het zelfspuiten niet lukt, bestaat er altijd de mogelijkheid dat een verpleegkundige van de thuiszorg de injectie komt geven.*

## **Waarom moet ik Fragmin zelf toedienen?**

*Vroeger was trombose een aandoening waarvoor opname in het ziekenhuis nodig was. Door de komst van eenvoudige injecties, zoals Fragmin, is er bij de meeste patiënten geen medische reden meer om een trombosebeen in het ziekenhuis te laten behandelen. Natuurlijk zal uw behandelend specialist aangeven waar u terecht kunt met eventuele vragen. Bovendien wordt uw huisarts van uw behandeling op de hoogte gesteld.*

## **Zijn er voor mij nog beperkingen voor de toekomst?**

*Het merendeel van de patiënten zal na behandeling weer alles kunnen wat zij gewend waren te doen voor de periode van het trombosebeen. Bij patiënten die klachten houden, is het belangrijk zoveel mogelijk de steunkous te dragen. Zij moeten lang staan en zwaar tillen vermijden.*

## **Mag ik na de behandeling weer sporten?**

*Patiënten die gewend waren te sporten, kunnen dit blijven doen. Wandelen, fietsen, hardlopen en zwemmen vormen over het algemeen geen probleem bij patiënten die een trombosebeen gehad hebben.*

## **Wanneer moet ik contact opnemen met mijn arts?**

*In de volgende gevallen dient u meteen contact op te nemen met uw behandelend specialist of huisarts:*

- Uw klachten verergeren tijdens de behandeling.
- U krijgt last van jeuk en/of huiduitslag.
- U wordt plotseling kortademig.
- U hebt een donkere urine of neusbloedingen.

### **Moet de Fragmin injectie elke dag op hetzelfde tijdstip worden gegeven?**

*Het is verstandig om de injectie op een tijdstip te geven waarop u meestal thuis bent, zoals 's ochtends direct voor het aankleden of 's avonds kort voor het slapen gaan.*

### **Kan het bloeden na de injectie?**

*Ja, maar door hier enkele minuten op te drukken, zal de bloeding stoppen. U kunt er ook een pleister op plakken.*

### **Wat gebeurt er als ik per ongeluk in een bloedvaatje prik?**

*Het is niet erg als Fragmin in een bloedvaatje terecht komt. Wel kan het eventueel na de prik bloeden. Handel dan als hierboven beschreven.*

### **Kan ik me ook injecteren als ik een blauwe plek heb?**

*Het kan geen kwaad als u in een blauwe plek injecteert. Zorg ervoor dat er geen druppeltje meer aan de naald hangt. Zie de injectie-instructies.*

### **Moet ik de druppel aan de naald voor injectie verwijderen?**

*Het is beter de druppel van de naald te schudden, aangezien deze blauwe plekje kan veroorzaken in de huid.*

### **Kan ik Fragmin ook op andere plaatsen injecteren?**

*Fragmin moet direct onder de huid worden gespoten "in de huidplooi". De meest geschikte plaatsen hiervoor staan in de injectie-instructies aangegeven.*

### **Is de luchtbel in de spuit een probleem?**

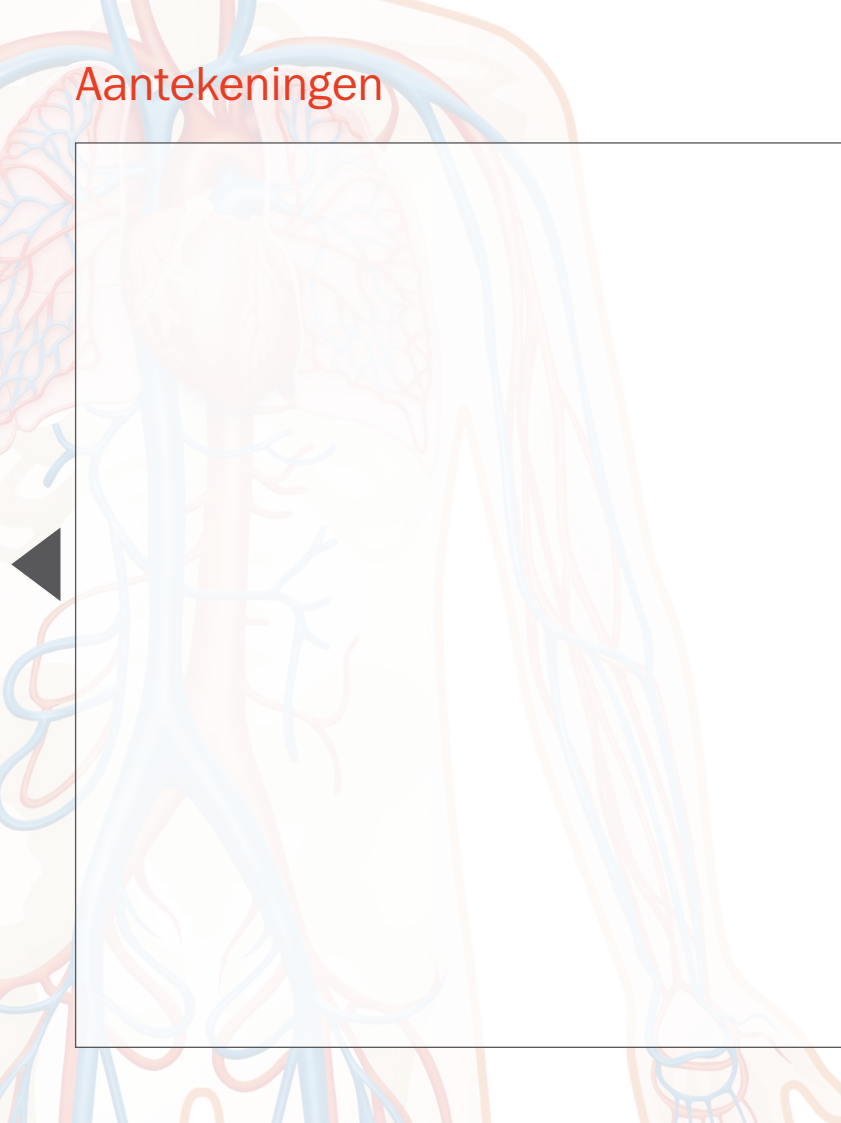
*De luchtbel in de spuit kan geen kwaad. Probeer deze niet te verwijderen.*

### **Wat moet ik doen als ik een injectie ben vergeten?**

*Als u dit binnen enkele uren ontdekt, kunt u rustig uzelf inspuiten. Wanneer dit meer dan 4 uur later is dan het normale schema, neem dan contact op met uw behandelend arts. Probeer het vergeten van een injectie te vermijden door dit dagelijks af te vinken op uw instructiekaart.*



# Aantekeningen





Aangeboden door Pfizer als service voor gebruikers van Fragmin [www.fragmin.nl](http://www.fragmin.nl)