

ASIAKKAAN OHJE TEKSTIViestIPALVELUSTA

Eksoten terveysasemilla on käytössä tekstiviestipalvelu Marevanin käyttäjille. Palvelun avulla pyrimme helpottamaan ja nopeuttamaan verenohennuslääkitystä käytettävien asiakkaidenne INR-laboratoriovastausten saamista ja siihen liittyvää lääkityksen itsesäätelyä.

Kanssasi käydään läpi itsesäätelyohjeet jotta pystyt jatkossa säätämään itsenäisesti Marevan lääkitystä. Koulutuksen jälkeen tarkista seuraavan INR- kokeen yhteydessä, että laboratorion tiedoissa on toimiva puhelinnumerosi tekstiviestin lähettämistä varten. Sinulla tulee olla käytössäsi henkilökohtainen matkapuhelinnumero, johon voidaan toimittaa vain yhden henkilön vastauksia.

Saat matkapuhelimeesi tekstiviestinä INR- tuloksen ja siihen liittyvät toimintaohjeet. Viestit välitetään laboratorion suojatun yhteyden avulla suoraan matkapuhelimeesi. Palvelu on suomalaisen Valuecode Oy:n kehittämä.

Jatkossa saat aina INR tuloksesta riippuen matkapuhelimeesi jonkin seuraavista neljästä tekstiviestistä:

- 1."INR -arvonne on x.x, ottakaa yhteyttä terveysasemalle"**
- 2."INR -arvonne on x.x, ottakaa yhteyttä terveysasemalle tai säätäkää itse lääkitystänne ohjetaulukon mukaisesti. Seuraava kontrolli on taulukon ohjeen mukaisesti."**
- 3. "INR -arvonne on x.x, jatkakaa lääkitystä kuten ennenkin. Seuraava kontrollikäyntinne on kuukauden kuluttua."**
- 4. "Verikokeenne epäonnistui, pyydämme teitä käymään mahdollisimman pian uudestaan laboratorion näytteenotossa."**

Tulokset saapuvat yleensä saman päivän aikana, jona olet käynyt tutkimuksissa.

Palvelu toimii yleisimpien teleoperaattoreiden matkapuhelinliittymissä.

Jos liittymässäsi on tekstiviesteille palvelunumeroesto, se voi estää hoito-ohjetekstiviestien saapumisen. Tällöin ota yhteyttä omaan teleoperaattoriin ja pyydä heitä poistamaan esto.

Marevan® -annoksen muuttaminen

Marevan -hoidossa pyritään vakaaseen annostukseen ja muutokset tehdään INR-arvon perusteella. Marevanin itsesäätelijä voi tehdä itse pieniä korjauksia lääkeannokseen noudattaen seuraavia periaatteita:

INR-arvo	Annoksen muutos	Kontrolliväli
alle 1,8	Ota yhteys hoitopaikkaasi	
1,8–1,9	Peräkkäisissä INR-mittauksissa nouseva taso > Jatka samaa annosta.	2 viikkoa
	Peräkkäisissä mittauksissa tasainen tai laskeva taso > Lisää viikkoannosta noin 10 %.	2 viikkoa
2,0–3,0	Jatka samaa annosta	4 viikkoa Jos INR tavoitetasolla usean kuukauden ajan, kontrolliväliä voi pidentää 6–8 viikkoon
3,1–3,5	Peräkkäisissä INR-mittauksissa laskeva taso > Jatka samaa annosta.	2 viikkoa
	Peräkkäisissä mittauksissa sama taso > Jatka samaa annosta.	1 viikko
	Peräkkäisissä mittauksissa nouseva taso > Pienennä annosta noin 10 %.	1–2 viikkoa
yli 3,5	Älä ota Marevania, ota yhteys hoitopaikkaasi tai päivystykseen	

Esimerkki muutoksesta:

Lääkkeenä on Marevan 3 mg:n tabletit, ja viikkoannostus on 1, 1, 1 ½, 1, 1, 1 ½ ja 1 tablettia päivässä eli yhteensä 8 tablettia viikossa = viikkoannos on 24 mg.

Lisästarve 10 prosentin mukaan olisi 2,4 mg, joka voidaan pyöristää yhteen 3 mg:n tablettiin. Viikkoannokseen lisätään siis kaksi tabletin puolikasta, jolloin uusi viikkoannostelu on: 1 ½, 1, 1 ½, 1, 1 ½, 1 ja 1 ½ tablettia päivässä eli 9 tablettia viikossa = uusi viikkoannos on 27 mg.

- jos hoidon aikana tulee unohduksia, sairauksia tai muita lääkityksiä, on niistä hyvä tehdä merkintä hoitokorttiin.

Pidä Marevan-kortti aina mukana, kun asioit terveydenhuollossa. Kirjaa korttiin INR-vastaus, annostelu tabletteina vuorokaudessa sekä seuraavan INR-kontrollin ajankohta.

OTA YHTEYTTÄ HOITOPAikkaasi:

- Mikäli olet epävarma annostelusta
- INR:n ollessa alle tai yli määriteltävien rajojen
- verenvuotoa
- suolistosairaus (ripuli, vatsakipu tms.)
- korkea kuume
- pään vamma tai muu tapaturma

MAREVAN LÄÄKEHOIDON OHJE

Antikoagulantit ovat veren hyytymiseen vaikuttavia lääkkeitä, joita käytetään estämään veritulppien muodostumista. Niitä voidaan käyttää myös jatkohoitona estämään jo muodostuneiden tulppeiden suurentumista. Marevan estää tiettyjen veren hyytymistekijöiden muodostumista maksassa. Tällöin veren hyytymisaika pitenee ja veritulppien muodostumisen mahdollisuus vähenee.

Lääkkeen käyttö

Marevanin annostelussa on noudatettava tarkkuutta. Liian pienillä annoksilla ei saada riittävää vaikuttavuutta, voi syntyä tukoksia, ja liian suuri annos voi aiheuttaa verenvuotoja. Hoidon vaikutusta seurataan verinäytteestä mitattavan INR-arvon avulla, joka kuvaa veren hyytymisajan pidentymistä normaalista. Verikokeiden tulosten perusteella määritellään sopiva annostus ja INR-kontrolliväli. Lääke otetaan mieluiten iltapäivisin, jolloin aamulla otetun verikokeen tulokset ovat käytettävissä. Mikäli unohdat ottaa Marevanin tai otat ylimääräisen annoksen, voit lisätä tai vähentää sen seuraavien päivien annoksista. Yhtä päiväannosta voit muuttaa korkeintaan 5 mg, tätä suuremmat muutokset on syytä tasata useammalle päivälle. **Viikon annos jaetaan mahdollisimman tasaisesti eri päiville.**

Lääkitys lisää verenvuotoherkkyyttä. Esimerkiksi pitkittynyt nenäverenvuoto, pitkään jatkuvat runsaat kuukautisvuodot, iholle ilmaantuvat punaiset pisteet tai ulosteen muuttuminen mustaksi tai virtsan punaiseksi, voivat olla merkinä liian suuresta annostuksesta. Ota tällöin yhteyttä omalle terveysasemalle.

Marevan- hoidon aikana muiden lääkkeiden käytössä on noudatettava varovaisuutta. Voit käyttää tarvittaessa parasetamolia särkylääkkeenä antikoagulanttihoidon aikana. Asetyylisalisyylihappoa sisältävien särkylääkkeiden käyttöä on vältettävä. Ennen kuin aloitat jonkin uuden lääkkeen käyttämisen, tarkista lääkkeiden yhteensopivuus terveysasemalta tai apteekista.

Muistakaa mainita antikoagulanttihoidosta leikkausten, hammaslääkärikäyntien ja verikokeiden oton yhteydessä. Marevania ei saa käyttää raskauden tai imetyksen aikana.

Ruokavalio

Marevan hoidon aikana voit syödä tavallista ruokaa. Suuret muutokset ruokavaliossa on otettava huomioon lääkkeen annostelussa.

Tärkeää on, että päivittäinen K-vitamiinin määrä pysyy tasaisena, koska K-vitamiini vaikuttaa veren hyytymiseen. Runsas K-vitamiinin saanti vähentää Marevanin tehoa. K-vitamiinia on runsaasti tummanvihreissä lehtikasveissa, kuten ruusukaalissa ja pinaatissa. Myös vitamiinivalmisteissa ja luontaistuotteissa saattaa olla merkittäviä määriä K-vitamiinia.

Greippiä ja karpaloa ei tule käyttää hoidon aikana. Satunnainen alkoholin kohtuukäyttö, 1-2 annosta vuorokaudessa, ei sekoita hoitoa. Runsas tai päivittäinen alkoholinkäyttö sopii huonosti yhteen veren hyytymistä ehkäisevän lääkityksen kanssa ja voi olla vaarallista.