



**”Jag vet mitt värde”**

*Bli trygg och delaktig i din blodförtunnande  
behandling genom egenvård och självttest*



**Kan egenvård och självtest vara något för dig?**

- Tar du blodförtunnande läkemedel som kräver regelbundna kontroller på vårdcentral eller sjukhus?
- Kommer du att fortsätta med din blodförtunnande behandling under längre tid?
- Skulle du vilja bli mer delaktig i din egen behandling?
- Vill du slippa stick i armvecket, så kallade venösa prov?
- Vill du minska antalet besök i sjukvården för provtagning?

**Om du svarat “ja” på ovanstående frågor kan egenvård och självtest vara något för dig! Kontakta din läkare för att få en remiss.**

# Egenvård och självtest

Över 200 000 svenskar får behandling med blodförtunnande läkemedel som minskar blodets koagulationsförmåga och på så sätt minskar risken för blodproppar. Många får så kallade AVK-läkemedel (Antivitamin-K-läkemedel) där behandlingens effekt måste kontrolleras regelbundet genom att med ett blodprov mäta sitt PK(INR).

De flesta går till sjukvårdsmottagningar för att ta sina PK(INR)-prov. Många fler än idag skulle kunna ta sina prov hemma med en egen mätare, på samma sätt som diabetiker mäter sitt blodsocker. Metoden kallas självtestning. Egenvård innebär att du doserar enligt läkarens rekommendationer. Idag finns utbildning i egenvård och självtest på sjukhus över hela landet.

I denna broschyr får du information om hur egenvård och självtest går till och hur du kan gå tillväga för att skaffa dig en egen mätare.

*Flera tusen personer i Sverige ägnar sig idag åt egenvård och självtest.*

**För mer information ring vår kundsupport på telefonnummer 020-456 500.**

# Om CoaguChek XS

CoaguChek XS används av patienter i Sverige sedan 1994. CoaguChek XS har utvärderats vid flera laboratorier i Sverige och resultaten har publicerats av såväl utvärderingsinstitutet SKUP som av självständiga forskare i Malmö.

## Information om remiss

Är du intresserad av egenvård och självtest? Diskutera detta med din läkare. Din läkare gör en första bedömning och kan sedan skicka en remiss till någon av de patientutbildningar i egenvård och självtest som finns. Se listan över utbildningsorter på sidan 7.

På patientutbildningen får du lära dig om läkemedelsbehandlingen och hur egenvård och självtest går till i praktiken. Du får träna på att använda mätaren för att testa ditt PK(INR)-värde själv. Efter genomförd utbildning får du med dig en mätare och teststickor hem. Teststickorna är förskrivna på recept som hämtas ut på apotek.

Bor du i ett landsting eller region som har fattat beslut om subventionering får du låna en mätare mot en avgift eller låna en avgiftsfritt. I regioner utan subvention får du köpa en mätare själv.





# Hur går det till?

## *Så utförs själva testet*



### **Teststicka**

*Skjut in en teststicka i mätaren (som slås på automatiskt).*



### **Lansett**

*Ett enkelt stick i fingertoppen med tillhörande lansett.*



### **Applicera**

*Placera den första bloddroppen på teststickan inom 15 sekunder.*



### **Läs av**

*INR-värdet visas på skärmen inom 1 minut.*

*CoaguChek XS  
är ett  
instrument  
för självtestning  
av PK(INR).*

*Med ett enkelt  
stick i fingret  
kan en bloddroppe  
placeras på en  
teststicka.*

*Efter en minut får du  
veta ditt värde.*

# Utbildning i egenvård och självtest ges på följande sjukhus

Södra Älvsborgs sjukhus  
AK-mottagningen  
501 82 **Borås**  
Tfn vxl 033 - 616 10 00

Danderyds sjukhus  
Hemostascentrum  
182 88 **Danderyd**  
Tel nr 08-123 575 27

Falu lasarett  
Hjärtmottagningen  
791 82 **Falun**

Östra sjukhuset  
AK-mottagningen  
416 85 **Göteborg**  
Kontaktpunkten: 031-343 50 00

Drottning Silvias Barnsjukhus  
Barn-Hjärtmottagningen  
416 85 **Göteborg**  
Tel nr 031-343 47 07

Länssjukhuset Ryhov  
AK-mottagningen  
551 85 **Jönköping**  
Tel. 010-242 20 38

Kalix Sjukhus  
Waranmottagningen  
952 82 **Kalix**

Länssjukhuset i Kalmar  
Hjärtmottagningen  
391 85 **Kalmar**  
Tel nr 0480-448240

Karlskoga Lasarett  
Medicinmottagningen  
691 44 **Karlskoga**

Centrallasarettet i Karlstad  
AK-mottagningen  
651 85 **Karlstad**  
Tel. 054-191510

Kiruna sjukhus  
AK-mottagningen  
981 28 **Kiruna**  
Tel nr 0980-730 00

Lasarettet i Landskrona  
Medicinmottagningen,  
AK-mottagningen  
261 24 **Landskrona**  
Tel nr 0418-454212,  
mån 09.00-12.00

Lindesbergs lasarett  
Medicinmottagningen/  
AK-mottagningen  
Kliniken för medicin och  
geriatrik  
711 82 **Lindesberg**

Universitetssjukhuset  
AK-mottagningen  
581 85 **Linköping**  
Tel. 010-1033248

Sunderbyns Sjukhus  
AK-mottagningen  
971 80 **Luleå**

Lycksele lasarett  
Medicin- och Rehab-  
mottagningen  
921 82 **Lycksele**  
Tel nr 090-785 91 07

Skånes universitetssjukhus  
Hematologi- och  
koagulationskliniken  
205 02 **Malmö**  
Tel nr 040-33 23 16  
mån-fre 10.00-12.00

Vrinnevisjukhuset  
AK-mottagningen  
601 82 **Norrköping**  
Tel .010-1059065

Oskarshamns Sjukhus  
AK-mottagningen/Medicin-  
mottagningen  
572 28 **Oskarshamn**  
Tel. 0491-782737

Piteå Älvdals sjukhus  
Hjärtmottagningen  
941 28 **Piteå**

Skellefteå lasarett  
AK-mottagningen  
931 41 **Skellefteå**  
Tel nr 090-7859166

Skaraborgs Sjukhus Skövde  
Barnmedicinmottagningen  
541 85 **Skövde**  
Tel. 0500-432698

Karolinska universitetssjukhus,  
Huddinge  
AK-mottagningen  
Hematologiskt Centrum  
141 86 **Stockholm**

Södersjukhuset  
Koagulationsmottagningen  
118 83 **Stockholm**

Sundsvalls länssjukhus  
AK-mottagningen  
851 86 **Sundsvall**  
Tel nr 060-18 17 26

Norrlands universitetssjukhus  
AK-mottagningen  
901 85 **Umeå**  
Tel nr 090-785 14 10

Akademiska sjukhuset  
Medicinmottagningen,  
AK-mottagningen  
751 85 **Uppsala**  
Tel nr 018-6110000

Västerviks Sjukhus  
AK-mottagningen/Medicin-  
mottagningen  
593 81 **Västervik**  
Tel. 0490-86096

Örebro universitetssjukhus  
Laboratoriemedicinska läns-  
kliniken  
AK-mottagningen  
701 85 **Örebro**

Östersunds sjukhus  
Hjärtenheten  
831 83 **Östersund**

# Vittnesmål från användare

”Fördelen med självtestning är att man är fullständigt fri och man kan testa sig när man vill, var man vill och hur man vill. Det är väldigt skönt att ha kontroll själv och att man får en större kännedom om sin egen sjukdom.”

**Björn Berglund, Märsta**

”Jag har möjligheten att mäta mitt PK(INR)-värde när jag vill. Bara den känslan att kunna göra det är den största fördelen. När jag är ute och reser i jobbet, oftast kortare resor numera, kan jag mäta mitt PK(INR)-värde när jag tycker att det behövs.”

**Per Ekström, Uppsala**

”Det bästa med att ha den här CoaguChek-apparaten är friheten. Jag får kontroll själv och det ger mig en stor trygghet. Och så blir jag inte lika beroende av sjukvården.”

**Cecilia Druvaskalns, Uppsala**

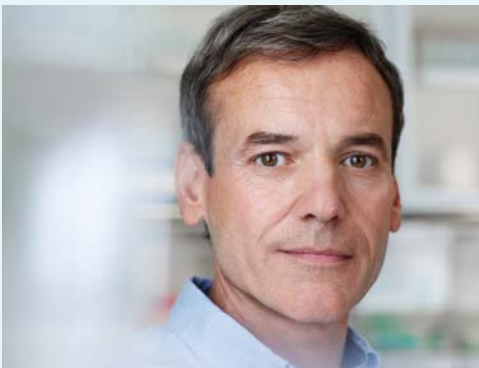
”Mätaren har gett mig stor frihet. Jag kan kontrollera mitt PK-värde hemma om jag äter något ”olämpligt”, såsom jordgubbar eller broccoli. Då vet jag om jag behöver justera min dos utan att behöva åka till vårdcentralen. Friheten den ger höjer min livskvalitet och gör att jag kan leva obehindrat.”

**Annika Nordin, Stockholm**

*Jag får kontroll själv  
och det ger mig en  
stor trygghet.*



*Fler än 300 000 personer i världen  
testar sitt PK(INR)-värde själva  
med CoaguChek XS.*





## **Mer tid som barn, mindre som patient**

Många hjärtsjuka barn måste ta blodförtunnande medel som kräver kontroll med regelbundna blodprover. Med instrumentet CoaguChek XS kan man ta proverna själv hemma istället för att åka till sjukhuset eller vårdcentralen.



## Fakta om mätaren

- CoaguChek XS är en liten, handhållen mätare.
- Vikt 175 gram.
- Teststickorna förvaras i rumstemperatur. Du kan därför ta med dig utrustningen och mätaren när du reser eller lämnar hemmet av andra skäl.
- Stor text på skärmen gör det lätt att läsa testresultaten.
- Garantitid för mätaren är två år.

## Kontaktuppgifter

[www.coaguchek.se](http://www.coaguchek.se)

CoaguChek Kundsupport

Telefonnummer 020-456 500

Helgfri vardag kl 08.00-18.00

## Referenser

1. Systematisk litteraturgenomgång, Cochrane 2010  
<http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clsysrev/articles/CD003839/frame.html>
2. SBU-rapport 2007  
<http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Alert/Sjalvtestning-och-egenvard-vid-anvandning-av-blodproppsforebyggande-lakemedel/>
3. Socialstyrelsens rekommendation 2015  
<http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerhjartsjukvard>
4. Svensk studie av överensstämmelse mellan patientnära mätmetod (CoaguChek®) och centrallaboratorium vid mätning av PK(INR)  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19423152>
5. SKUP-rapport:  
<http://www.skup.nu/GetFile.ashx?fileid=335>

COAGUCHEK är registrerat varumärke från Roche.

2017

Roche Diagnostics Scandinavia AB  
Box 147  
161 26 Bromma