

Anesthesie

Trombose: preventie en behandeling



Beste patiënt,

Veneuze trombo-embolie, of VTE, veroorzaakt elk jaar 100.000 sterfgevallen wereldwijd. Veel van die sterfgevallen kunnen worden vermeden!



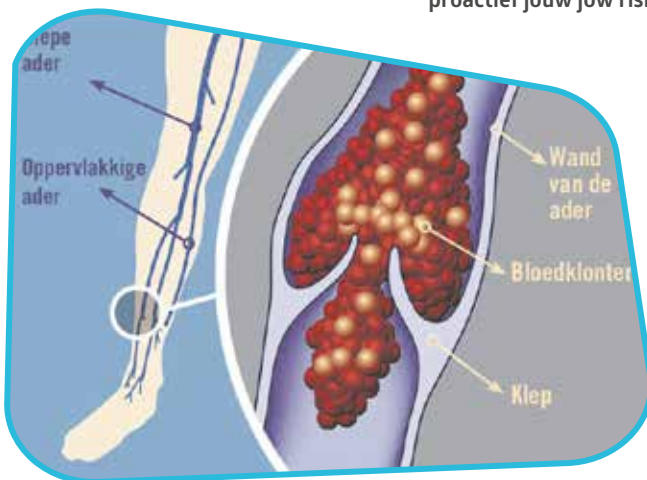
Wat is een veneuze trombo-embolie?

Een veneuze trombo-embolie wordt veroorzaakt door aantasting van de wand van een ader met daardoor vorming van een bloedklonter.

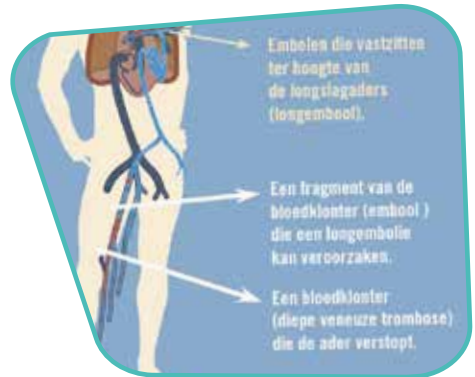
Een bloedklonter is meestal het gevolg van afwijkingen van de bloedstroom na een heelkundige ingreep of bij een langdurige immobilisatie wegens een acute aandoening of een trauma. We maken een onderscheid tussen een diepe veneuze trombose en een longembolie.

Vorming van een klonter ter hoogte van een ader in het been

Een diepe veneuze trombose ontwikkelt zich in de diepe aders van de benen. Wanneer een fragment van het stolsel loskomt, kan dat met de bloedstroom worden meegesleurd en zo een longembolie veroorzaken.



Diepe veneuze trombose en longembolie



Hoe kan je een veneuze trombo-embolie voorkomen?

Ken de factoren die het risico op ontwikkeling van een VTE verhogen en spreek er open en proactief over met jouw (huis)arts.

Draag zorg voor jouw gezondheid en verlaag proactief jouw jow risico.

Risicofactoren zijn:



Wat kan je er zelf aan doen?

Blijf bewegen

Onbeweeglijkheid verhoogt het risico op vorming van een bloedstolsel in een been. Als je lang blijft zitten aan jouw bureau of tijdens een reis, moet je af en toe eens opstaan, jouw benen strekken en wat rondlopen. Dat is belangrijk voor een gezonde bloedstroom.

Bespreek het met jouw arts

Wees actief betrokken bij jouw gezondheidszorg en spreek hierover met jouw (huis)arts. Op het moment dat je een risico loopt op een veneuze trombose beslist de behandelend arts welke preventieve maatregelen worden toegepast of voorgeschreven.

Indien er bij jou een veneuze trombose is vastgesteld, zal jouw arts de trombose behandelen door het dagelijks toedienen van een injectie of/en met orale antistollingsmiddelen. Afhankelijk van het bestaande tromboserisico kan dit gedurende 3 tot 6 maanden zijn en in bepaalde omstandigheden zelfs langer.

Het belangrijkste doel is om complicaties te voorkomen, zoals een longembolus of posttrombotisch syndroom. In aanvulling op de medicamenteuze behandeling kunnen ook fysieke maatregelen worden ingesteld, zoals oefeningen of medische kousen.

Contacteer jouw arts voor meer informatie.

Oefeningen voor gezonde aders



Til 1 been lichtjes op en maak met de voet cirkelvormige bewegingen in de lucht.
30 seconden met elk been!



Tik afwisselend met de spits van de voet en met de hiel op de grond. **20x per been!**



Til de benen op en trap afwisselend met de voeten, alsof je een voetpedaal in beweging houdt.
20x herhalen!



Stap ter plaatse; trek de knieën hoog op en laat de armen ontspannen meezwaaien. **1 minuut lang!**



Trek 1 been op, strek de tenen en haal ze weer naar jou toe. Wissel dit af. **20x met elke voet!**



Ga met de benen tegen mekaar op jouw tenen staan en kom dan weer naar omlaag. **15x herhalen!**



Til één been op van de grond en maak een figuur "8" in de lucht.

Instructies voor injectie

Jouw arts heeft je een antitrombotische behandeling voorgeschreven die bestaat uit (een) dagelijkse subcutane (onderhuidse) injectie(s). Je kan deze injecties bij jezelf toedienen op voorwaarde dat je enkele eenvoudige regels respecteert.

Waar?

- de aanbevolen plaats voor injectie is in het vet van de onderbuik
- dit is op ten minste 5 cm links of rechts ter hoogte van jouw navel
- kies voor iedere injectie een andere plaats van de onderbuik, afwisselend in de linker- en rechterkant

Vorbereiding

- ga zitten of liggen in een comfortabele positie en reinig de gekozen injectieplaats met een alcoholdoekje
- neem de spuit en verwijder het beschermdopje
- verwijder de luchtbel niet uit de spuit
- een eventuele druppel aan de punt van de naald kan men verwijderen door op de spuit, met de naald naar beneden gericht, te tikken

Injectie

- neem een huidplooi tussen duim en wijsvinger
- steek de naald volledig en loodrecht in het dikste gedeelte van de plooi
- duw voorzichtig op de zuiger van de spuit; de injectie moet langzaam gebeuren
- houd de huidplooi vast tot de inspuiting beëindigd is
- na de injectie: de huid niet masseren of afdrukken





Vragen of problemen?
Contacteer jouw arts!

Wens je meer informatie?
www.thrombosiscare.be

Bron: www.thrombosiscare.be

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11 (algemeen)
03 880 91 90 (afspraken)

ref.: 50120832 (R)

versie: 07/05/2020

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Hervé Vanden Eede, anesthesie campus Rumst

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

