

Naturpreparat och vitaminer

Samverkan mellan Marevan och olika naturpreparat kan vara ganska överraskande och därför rekommenderas att man inte använder dem.

Annat att tänka på

Under semesterresor kan mat- och dryckesvanorna avvika från det normala och detta kan påverka effekten av Marevan. Det rekommenderas därför att man kontrollerar INR både före och efter resan.

Innan operationer eller andra ingrepp bör du berätta för läkaren att du använder Marevan. Ibland måste man tillfälligt hålla paus med Marevan p.g.a. blödningsrisken.

Kraftiga uppkastningar, diarré, feber eller infektion kan påverka kroppens upptagning av Marevan och K-vitamin. Därför är det bra att kontrollera INR en extra gång.

Vid frågor kontakta Marevan-skötaren tfn 7861342 måndag-torsdag kl. 10-16, fredag kl. 10-14.

Frågor om provtagningar vid mottagningarna

Malmska hvc-mottagning	tfn	7861333
Jakobstads hemsjukvård	tfn	7861111
Bosund	tfn	7861600
Holm	tfn	7861610
Källby	tfn	7861660
Esse	tfn	7861630
Purmo	tfn	7861670
Bennäs	tfn	7861690
Nykarleby	tfn	7862701

Marevan-skötarna 26.5.2017

MAREVAN Råd för patienten



Läkaren har ordinerat Marevan åt dig. Marevan är ett läkemedel som påverkar blodets koagulation. Marevan behövs när risken för blodpropp är förhöjd och syftet med läkemedlet är att förhindra uppkomsten av proppar. Marevan-behandlingen kan vara tillfällig eller bestående.

Marevan-tabletter finns i två olika styrkor, 3 mg (blåa) och 5 mg (rosa). Medicinen tas tidigast kl. 16. Veckodosen fördelas så jämnt som möjligt under veckans dagar. **Doseringen meddelas i antalet tabletter per dag.** Den givna Marevan-dosen följes fram till nästa INR-prov. Om du har glömt att ta Marevan en dag, ta hälften av dosen följande dag. Om du av misstag tagit dubbeldos, lämna bort följande dags dos. Vid oklarheter – kontakta Marevan-skötaren.

Uppföljningsblodprov (INR)

För att tryggt kunna använda Marevan uppföljs läkemedlets verkan med regelbundna blodprov, INR-provet. Marevan-doseringen baseras alltid på blodprovresultatet. Med rätt dosering strävar man till en vårdnivå som för de flesta är 2.0 - 3.0. Ibland kan vårdnivån vara individuell.

I början kontrolleras INR med 2-3 dagars mellanrum. När man har hittat den rätta veckodosen blir kontrollerna mera sällan och upp till 4-6 veckor.

På uppföljningsblodprovet kan du gå måndag till torsdag kl. 7.30 - 14, på fredagar kl. 7.30 - 12. INR-provet kan även tas på den egna rådgivningsbyrån eller av hemsjukvården enligt överenskommelse.

Du får Marevan-ordinationen per post inom några dagar efter blodprovet. **Fram till dess kan du fortsätta med den gamla doseringen. I fall INR-värdet är avvikande, tar vi kontakt med dig per telefon från hvc.** Det är viktigt att vara anträffbar per telefon den dagen du har besökt laboratoriet för INR.

Ifall INR-värdet inte hålls på vårdnivå ändras Marevandosen. När INR-värdet är lågt, ökas Marevandosen och när det är högt minskas Marevan. Förändringarna görs försiktigt och man kan se förändringen i INR-värdet inom ett par dagar. Marevan-skötaren gör Marevan-doseringen och bestämmer datum för nästa kontrollprov.



Kostföreskrifter

För den som använder Marevan **rekommenderas en mångsidig kost** som även innehåller rikligt med grönsaker, bär och frukter. Det enda man ska **undvika är grape och tranbär.**

K-vitamin

K-vitamin är en så kallad ”koaguleringsvitamin”. För att garantera en koagulationsbalans är det viktigt att få K-vitamin från kosten. Den rekommenderade K-vitaminmängden uppnås om man äter ca ½ kg grönsaker, bär och frukter. **Mest K-vitamin finns det i de mörkgröna grönsakerna**, t.ex. i grönkål, spenat, brysselkål, dill, persilja och gräslök. K-vitaminhalten minskar inte genom att man kokar eller fryser ner grönsakerna. Marevan doseras så att dosen passar med mängden K-vitamin i kosten. Man ska därför **undvika stora dagliga variationer** i K-vitaminintaget. Små förändringar påverkar dock sällan INR-värdet. Ifall kosten ändras avsevärt är det på sin plats att kontrollera INR lite oftare.

Alkohol användning

Alkohol användning rekommenderas inte. En måttlig engångsdos (t.ex. 1 –2 öl eller vinglas) nu och då skadar inte, men en riklig och långvarig användning av alkohol passar inte ihop med Marevan.

Samverkan med andra läkemedel

Utan läkarens ordination bör en person som använder Marevan inte ta andra smärtstillande eller febernedsättande mediciner än **paracetamol** (t.ex. Panadol®, Para-Tabs®, Paramax®), inte heller i gel- eller salvaform. **När du börjar använda en ny medicin bör du alltid meddela läkaren att du använder Marevan.** Läkaren kan i samband med detta eventuellt rekommendera att INR kontrolleras oftare en tid framöver.

Luontaistuotteet ja vitamiinit

Luontaistuotteiden ja vitamiinien yhteisvaikutusta Marevanin kanssa ei ole tutkittu, sen vuoksi niiden käyttöä ei suositella.

Muuta

Ulkomaanmatkojen yhteydessä INR taso voi vaihdella, joten suositellaan kontrollia ennen matkaa sekä sen jälkeen.

Ennen leikkauksia tai toimenpiteitä on hyvä mainita Marevanin käytöstä. Toisinaan Marevan tauotetaan ennen näitä vuotoriskin vuoksi.

Vatsataudit, ripuli, kuume ja infektiot voivat vaikuttaa Marevanin ja K-vitamiinin imeytymiseen. Sen vuoksi on syytä tarkastaa INR ylimääräisen kerran.

Marevanhoitaja vastaa mahdollisiin kysymyksiin puh 7861342 maanantaista torstaihin klo 10-16, perjantaisin klo 10-14.

Puhelinnumerot vastaanotoille

Malmin tk-vastaanotto	puh	7861333
Pietarsaaren kotisairaanhoido	puh	7861111
Bosund	puh	7861600
Holm	puh	7861610
Kolppi	puh	7861660
Ähtävä	puh	7861639
Purmo	puh	7861670
Pännäinen	puh	7861690
Uusikaarlepyy	puh	7862701

MAREVAN Potilasohje



Sinulle on aloitettu Marevan-lääkitys. Marevan on lääke, joka vaikuttaa veren hyytymiseen. Marevania tarvitaan, kun riski verisuonen tukokseen on kasvanut. Marevan-hoidon tarkoituksena on tukosten estäminen. Marevanhoito voi olla tilapäinen tai pysyvä.

Marevan-tabletteja on kahta eri vahvuutta, 3 mg (vaaleansininen) tai 5 mg (vaaleanpunainen). Lääke otetaan aikaisintaan kello 16. Viikkoannos jaetaan mahdollisimman tasaisesti viikon eri päiville. **Annostus ilmoitetaan aina tablettien lukumääränä.** Annettua Marevanannostusta seurataan seuraavaan INR-kokeeseen asti. Jos olet unohtanut ottaa Marevan-annoksen yhtenä päivänä, ota puolet annoksesta seuraavana päivänä. Jos olet vahingossa ottanut tupla-annoksen, jätä seuraavan päivän annos väliin. Epäselvissä tapauksissa ota yhteyttä Marevanhoitajaan.

Seurantaverikoe (INR)

Säännölliset INR-verikokeet takaavat turvallisen Marevan-hoidon. Marevan-annostus perustuu tämän verikokeen tulokseen. Annostuksessa pyritään pitämään INR arvo 2.0 - 3.0 välillä. Joskus hoitotaso on yksilöllinen.

Hoidon alussa INR kontrolloidaan kahden tai kolmen päivän välein. Kun oikea viikkoannos löydetään, harvennetaan kontrollivälit 4-6 viikkoon.

Verikokeisiin voit mennä maanantaista torstaihin klo 7.30 - 14 ja perjantaisin klo 7.30 - 12. INR-kokeita otetaan myös omassa neuvolassasi ja kotisairaanhoidon kautta sopimuksen mukaan.

Saat Marevan-annostuksen postitse muutaman päivän viiveellä. **Siihen asti voit jatkaa edellisellä annostuksella. Mikäli INR vastaus on poikkeava, ottaa Marevan-hoitaja sinuun yhteyttä puhelimitse.** On tärkeää olla tavoitettavissa puhelimitse laboratoriopäivinä.

Jos INR arvo ei ole hoitotasolla, muutetaan Marevanin annosta. Marevan annosta vähennetään arvon ollessa korkea ja nostetaan arvon ollessa matala. Muutokset tehdään varovaisesti ja niiden vaikutus INR-arvoon tapahtuu muutaman päivän viiveellä. Marevanhoitaja määrää Marevanin annostuksen ja seuraavan kontrollipäivän.



Ruokavalio

Marevanin kanssa **suositellaan monipuolista ruokavaliota**, joka sisältää myöskin vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Ainoastaan greippi ja karpalo reagoivat Marevanin kanssa, joten niiden käyttöä ei suositella.

K-vitamiini

K-vitamiini on ns. hyytymisvitamiini. Veren sopivan hyytymistasapainon vuoksi tarvitaan sopiva määrä K-vitamiinia. K-vitamiinia saa ruoasta. Suosteltu K-vitamiinimäärä saadaan noin ½ kilosta vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. **Eniten K-vitamiinia on tummanvihreissä vihanneksissa**, esim. viherkaalissa, pinaatissa, ruusukaalissa, tillissä, persiljassa ja ruohosipulissa. K-vitamiini ei häviä keittämällä eikä pakastamalla. Marevan annostus sopeutetaan K-vitamiinin saantiin ruoasta, sen vuoksi **on hyvä syödä säännöllisesti** ja terveellisesti. Pienet muutokset K-vitamiinin saannissa eivät vaikuta INR-arvoon, mutta suurissa ruokavaliomuutoksissa, esim. laihdutuksen yhteydessä, on syytä ottaa yhteyttä Marevan-hoitajaan.

Alkoholi

Alkoholinkäyttöä ei suositella. Sopiva kerta-annos (esim. 1-2 olutta tai viinilasillista) silloin tällöin eivät haittaa, mutta pitkäaikainen, runsas alkoholinkäyttö ei sovi Marevanin kanssa.

Marevan ja muut lääkkeineet

Ilman erillistä lääkärin määräystä ei suositella muuta kipulääkettä kuin **parasetamoli** (Panadol®, Para-tabs®, Paramax®), ei edes geelinä tai salvana. **Informoikaa lääkäriänne aina siitä, että sinulla on Marevanlääkitys, kun saat uuden lääkemääräyksen.** Uuden lääkkeen käytön aloittamisen yhteydessä saattaa lääkäri suositella INR kontroleja useammin.