



Handleiding Zelfdosereren

Fenprocoumon

Trainingscentrum Zelfcontrole Trombosedienst

Westfriesgasthuis

Deze instructie is speciaal geschreven voor trombosedienstcliënten die, na te hebben geleerd zelf de controletest (INR) te doen, ook zelf hun dosering willen gaan vaststellen. In deze handleiding komen achtereenvolgens aan de orde:

- de algemene uitgangspunten
- een beschrijving van het door u gebruikte antistollingsmiddel
- de methode waarmee u de dosering én het moment van de volgende controle kunt vaststellen

Hoewel u met deze manier van handelen veel minder gebonden bent aan de trombosedienst, willen wij graag de noodzakelijke ondersteuning blijven bieden. Op elke werkdag kunt u voor 12.00 uur een boodschap doorgeven op ons telefoonnummer:

0229-855430

voor spoedgevallen in het weekend:

0229-257625

Houd dan rekening met het terugbellen aan het einde van de dag.

U kunt ons ook faxen: 0229-257068 of via Portavita bereiken; www.digitaallogboek.nl

Inhoudsopgave

Hoe vaak controleren?	3
Wat is een instabiele INR?	3
Wat kan leiden tot schommelingen in de INR?	3
Wanneer moet ik met de trombosedienst contact opnemen?	3
Enkele algemene opmerkingen voor zelfdoseren	4
Het doseren van Fenprocoumon (3 mg)	4
Werkwijze bij zelfdoseren (met behulp van de stappentabel)	5
Doseertabellen Fencoumon	7

Algemene instructies

Hoe vaak controleren?

In de regel streven we naar **één controle per twee weken**. Dit is genoeg bij een stabiele instelling en vaak genoeg om de vaardigheid van meten en doseren bij te houden. In bijzondere omstandigheden en/of een instabiele INR (zie onder) kan het nodig zijn vaker te meten, bijvoorbeeld elke week. Hooguit in zeer speciale gevallen heeft het zin vaker dan één keer per week te meten. Doet u dit bij voorkeur in overleg met ons. Teveel meten leidt nogal eens tot teveel dosiswisselingen en daarmee tot een instabiele INR.

Wat is een instabiele INR?

Dat is een INR die tussen twee metingen meer dan 1.0 verschilt. Als beide waarden binnen de voor u geldende streefgrenzen valt dan is dat niet zo'n probleem. Leidt de schommeling echter tot waarden buiten uw streefgrenzen dan zal er vaker gecontroleerd moeten worden. Zie hiertoe de instructies voor het bepalen van de dosis. Een kleine schommeling, bijvoorbeeld tot 0.5 INR is in de regel niet van belang.

Wat kan leiden tot schommelingen in de INR?

Deze informatie heeft u gehad tijdens de training voor het zelfmeten.

We vatten het nog even kort samen:

- **Alcohol:** onregelmatig alcoholgebruik kan de INR beïnvloeden.
- **Andere medicijnen:** indien de dosis van reeds in gebruikte medicijnen verandert of u nieuwe medicijnen krijgt moet U dat doorgeven aan de trombosedienst, bij voorkeur via email Portavita.
- **Bloedingen**
- **Ziekten:** waarbij symptomen als braken, diarree en koorts zich voordoen.
- **Stress**
- **Dieet**
- **Fouten met de in te nemen dosis:** vaak gaat het om het vergeten van de tabletten. Neem de volgende keer $1\frac{1}{2}$ x de dagdosis in en ga dan weer verder volgens schema. Een extra controle is niet nodig. Heeft U teveel tabletten ingenomen dan de volgende dag geen medicijnen innemen. De dag er na kunt u weer uw normale dosis tabletten innemen.

Wanneer moet ik met de trombosedienst contact opnemen?

U mag altijd bellen en om ondersteuning vragen.

- **Is de INR lager dan 1.8 of hoger dan 6.0 is:** in dit soort gevallen werkt de behandeling onvoldoende of heeft u veel meer kans op bloedingen. U meet de INR nogmaals en gaat uit van het gemiddelde.

Is dit gemiddelde buiten de grenzen 1.8 – 6.0 dan geeft u dit aan ons door, bij voorkeur via Portavita (bericht opstellen; prioriteit: Hoog).

- **Bij bloedingen:** dit geldt voor elke forse bloeding, zoals neusbloedingen langer dan $\frac{1}{2}$ uur, bloed bij ontlasting, bloed braken of ophoesten. Een heviger menstruatie tijdens antistollingsbehandeling is “normaal”. Ook het ineens snel krijgen van blauwe plekken, zeker zonder duidelijk letsel, is een bloeding, evenals een plotseling egaal rood oogwit. U moet in dit soort gevallen eerst een INR bepalen en dan de trombosedienst informeren.

- **Bij dosis verandering en het starten of staken van andere medicijnen:** dit geldt vooral als de apotheek al aangeeft dat het van invloed kan zijn of als u niet zeker weet of het invloed heeft. Bij een aantal medicijnen zal een verandering van de dosering van het medicijn ook de INR veranderen. Dan moet u wat vaker controleren om de dosering van het antistollingmiddel aan te passen.
- **Wanneer u een operatie, een tandartsbezoek, injecties in de spier of een ander “bloedige” ingreep moet ondergaan:** in dit soort situaties moet soms tijdelijk de antistolling aangepast worden door vitamine K te gebruiken en/of minder tabletten in te nemen. Vraag bij voorkeur schriftelijk de gewenste waarde van de INR aan de behandelend arts.
- **Zwangerschap:** direct contact opnemen.

Enkele algemene opmerkingen voor zelfdoseren

- Als u twijfelt of een dosisaanpassing nodig is, zet u dan enkele dagen tot een week de oude dosering voort en doe dan een extra controle.
- Een verhoging van de dosis is meestal pas na 2-3 weken zichtbaar. Bij fenprocoumon kan de INR daarna nog doorstijgen. Voor het weglaten geldt hetzelfde dat het effect ervan pas na geruime tijd zichtbaar is.
- Maak de dosisaanpassing niet te groot. Dit leidt makkelijk tot instabiliteit. Een kleine afwijking vraagt om een kleine aanpassing. Grotere aanpassingen kunnen er toe leiden dat u de volgende keer aan de andere zijde van de streefgrenzen komt.
- Wij adviseren u een doseerperiode van 2-3 weken aan te houden, omdat er aan de ene kant geen reden is vaker te controleren, maar aan de andere kant voldoende gemeten moet worden om de vaardigheid te behouden.
- Als er een hoge INR is door tijdelijke ziekte of gebruik van andere medicijnen, verlaag dan met een halve dagdosis gedurende 1-3 dagen en voer na deze periode een meting uit.
- Neem de Fenprocoumon dagelijks op hetzelfde tijdstip in.
- Bepaal de INR bij voorkeur s’ochtends op dezelfde dag van de week.
- Neem voldoende antistollingsmedicatie mee op vakantie. Niet in alle landen zijn coumarines beschikbaar.
- U heeft snel blauwe plekken, langdurige neusbloedingen (langer dan een half uur) of ander Abnormaal bloedverlies: bepaal de INR.
- U bent ziek met hoge koorts en/of braken en diarree: bepaal de INR en overleg met de trombosedienst over een eventuele aanpassing van de dosering.

Het doseren van Fenprocoumon (3 mg)

Bij het doseren maakt u gebruik van de volgende informatie:

- de streefwaarde (INR)
- de uitslag van de gemeten INR
- de INR-uitslagen van de vorige meting(en)
- de dosering van de afgelopen tijd

Het is de bedoeling dat uw INR binnen uw streefgrenzen ligt. Meestal is dat tussen 2.0 en 3.0, of tussen 2.5 en 3.5 afhankelijk o.a. van de reden waarom u behandeld wordt.

Is uw gemeten INR lager dan de ondergrens (en er zijn geen andere bijzonderheden, zoals vergeten tabletten), dan is de gebruikte hoeveelheid tabletten kennelijk te laag en zal de dosering fenprocoumon wat omhoog moeten. Er moet dan een ander doseerschema komen en bij sterk afwijkende uitslagen zal ook de nieuwe controlemeting eerder moeten plaatsvinden.

Is de gemeten INR hoger dan de bovengrens dan is de gebruikte hoeveelheid kennelijk te hoog en zal de dosering omlaag moeten. Soms moet u dan op die dag helemaal niets, of minder tabletten innemen.

Het is in de regel verstandig de dosering in kleine stapjes aan te passen, dus in een week tijd een klein aantal tabletten meer of minder. Het doseerschema werkt met (genummerde) stappen. Het verschil

tussen de stappen is in gemiddelde dosis altijd ongeveer hetzelfde. Werk dus met deze doseerschema's.

Plan de INR-meting altijd op een werkdag, en wel voor 12:00 uur.

Buiten deze tijden is het niet mogelijk een aangepast schema te controleren als u nog contact met de trombosedienst wilt opnemen voor overleg.

Werkwijze bij zelfdoseren (met behulp van de stappentabel)

1. Meet de INR.

2. Doseer op grond van de INR-uitslag:

- a. **INR tussen de streefgrenzen:** in principe kunt U dezelfde dosering en de maximale tijd van 3 weken tot de volgende controle aanhouden. Wanneer de uitslag 2 of 3 maal net op of tegen een grens aanligt dan kunt u de dosering 1 stapnummer verhogen of verlagen.
- b. **INR tot 0.5 onder de onderste grens:** verhoog de dosering met 1 stapnummer en controleer na 2 weken. Is de uitslag 2 of 3 maal in deze mate te laag, verhoog dan met 2 stapnummers per keer, start met de hoogste dosis en controleer na 2 weken tot u weer de streefwaarde bereikt heeft.
- c. **INR tot 0.5 boven de bovenste grens:** verlaag de dosering met 1 stapnummer en controleer na 2 weken. Is de uitslag 2 of 3 maal in deze mate te hoog, verlaag dan met 2 stapnummers per keer en controleer na 2 weken tot u weer de streefwaarden bereikt.
- d. **INR 0.6 tot 1.0 onder de onderste grens:** verhoog met 2 stapnummers en start met de hoogste dosis, controleer na 2 weken opnieuw. Is de uitslag opnieuw te laag, verhoog dan met 2 stapnummers en controleer na 1-2 weken tot u weer de streefwaarden bereikt heeft.
- e. **INR 0.6 tot 1.0 boven de bovenste grens:** verlaag de dosis met 2 stapnummers en controleer na een week opnieuw. Als de uitslag opnieuw te hoog is verlaag dan weer met 2 stapnummers per keer, start met de lage dosis en controleer 1-2 weken tot u weer de streefwaarden bereikt heeft.
- f. **INR 1.1 tot 1.5 onder de onderste grens:** neem de dag van controle een dubbele gemiddelde dagdosis. Controleer na 1 week opnieuw de INR. Handel verder als bij voorgaande instructies.
- g. **INR meer dan 1.1 boven de bovenste grens en onder INR 6.1:**
 - INR tot en met 5.0: verlaag de dosering met 2 stappen en controleer na 2 weken opnieuw.
 - INR 5.1 tot 6.0: neem de dag van controle geen tabletten, verlaag de dosering met 2 stappen en controleer na 1-2 weken opnieuw, handel verder als bij voorgaande instructies.
- h. **Elke INR onder de 1.8 en boven de 6.0:** Geef dit door aan de trombosedienst, bijvoorkeur via Portavita (bericht opstellen; prio riteit:Hoog). Indien overleg met de trombosedienst niet mogelijk is en de INR is boven de 6.1: geen tabletten innemen op de dag van de meting en ook de dag erna niet. Is de INR onder de 1.8, neem dan 1½ x de gemiddelde dagdosis in op de dag van de meting.

Met de hier beschreven methode zult u vermoedelijk de meeste keren zelfstandig de dosis en het controle moment kunnen bepalen. Hiermee bent u in hoge mate zelfstandig. Niettemin: neem, als u twijfelt, altijd contact op met de trombosedienst. Wij blijven u (op afstand) begeleiden. Elke 6 maanden is er een controle afspraak waarbij de afgelopen periode wordt doorgenomen.

Doseertabellen Fenprocoumon

Hier volgen de doseringen in een ritme van 1 of 2 weken. Elk ritme heeft een stapnummer links voor de tabel. De doseerinstructies verwijzen naar dit stapnummer. Hierachter leest U het aantal tabletten per dag horizontaal af. Elk vakje is een dag. Bij langer dan 2 weken doseren herhaalt U het schema van voren af aan.

..

Stap	Periode														Gem	Perc	Stap
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.036		1
2	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0.5	0.071	100.00%	2
3	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0.107	50.00%	3
4	0	0	0	0.5	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0.5	0.143	33.33%	4
5	0	0	0.5	0	0	0.5	0	0	0.5	0	0	0.5	0	0.5	0.179	25.00%	5
6	0	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0.214	20.00%	6
7	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0.250	16.67%	7
8	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0.5	0.286	14.29%	8
9	0	0.5	0	0.5	0.5	0	0.5	0.5	0	0.5	0.5	0	0.5	0.5	0.321	12.50%	9
10	0	0.5	0.5	0	0.5	0.5	0.5	0	0.5	0.5	0	0.5	0.5	0.5	0.357	11.11%	10
11	0	0.5	0.5	0.5	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.393	10.00%	11
12	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.429	9.09%	12
13	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.464	8.33%	13
14	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.500	7.69%	14
15	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	0.536	7.14%	15
16	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	0.571	6.67%	16
17	0.5	0.5	0.5	0.5	1	0.5	0.5	0.5	0.5	1	0.5	0.5	0.5	1	0.607	6.25%	17
18	0.5	0.5	0.5	1	0.5	0.5	1	0.5	0.5	0.5	1	0.5	0.5	1	0.643	5.88%	18
19	0.5	0.5	1	0.5	0.5	1	0.5	0.5	1	0.5	0.5	1	0.5	1	0.679	5.56%	19
20	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.714	5.26%	20
21	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.750	5.00%	21
22	0.5	1	0.5	1	0.5	1	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	1	0.786	4.76%	22
23	0.5	1	0.5	1	1	0.5	1	1	0.5	1	1	0.5	1	1	0.821	4.55%	23
24	0.5	1	1	0.5	1	1	1	0.5	1	1	0.5	1	1	1	0.857	4.35%	24
25	0.5	1	1	1	0.5	1	1	1	1	0.5	1	1	1	1	0.893	4.17%	25
26	0.5	1	1	1	1	1	1	0.5	1	1	1	1	1	1	0.929	4.00%	26
27	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.964	3.85%	27
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.000	3.70%	28
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.036	3.57%	29
30	1	1	1	1	1	1	1.5	1	1	1	1	1	1	1.5	1.071	3.45%	30
31	1	1	1	1	1.5	1	1	1	1	1.5	1	1	1	1.5	1.107	3.33%	31
32	1	1	1	1.5	1	1	1.5	1	1	1	1.5	1	1	1.5	1.143	3.23%	32
33	1	1	1.5	1	1	1.5	1	1	1.5	1	1	1.5	1	1.5	1.179	3.13%	33
34	1	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1.214	3.03%	34
35	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1.250	2.94%	35
36	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	1.286	2.86%	36
37	1	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.321	2.78%	37
38	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.357	2.70%	38
39	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.393	2.63%	39
40	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.429	2.56%	40
41	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.464	2.50%	41
42	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.500	2.44%	42
43	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.536	2.38%	43
44	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.571	2.33%	44
45	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	2	1.607	2.27%	45
46	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.643	2.22%	46
47	1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	2	1.679	2.17%	47
48	1.5	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.714	2.13%	48
49	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.750	2.08%	49
50	1.5	2	1.5	2	1.5	2	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	2	1.786	2.04%	50
51	1.5	2	1.5	2	2	1.5	2	2	1.5	2	2	1.5	2	2	1.821	2.00%	51
52	1.5	2	2	1.5	2	2	2	1.5	2	2	1.5	2	2	2	1.857	1.96%	52
53	1.5	2	2	2	1.5	2	2	2	2	1.5	2	2	2	2	1.893	1.92%	53
54	1.5	2	2	2	2	2	2	1.5	2	2	2	2	2	2	1.929	1.89%	54
55	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.964	1.85%	55
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2.000	1.82%	56
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2.5	2.036	1.79%	57

Stap	Periode														Gem	Perc	Stap
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
58	2	2	2	2	2	2	2.5	2	2	2	2	2	2	2.5	2.071	1.75%	58
59	2	2	2	2	2.5	2	2	2	2	2.5	2	2	2	2.5	2.107	1.72%	59
60	2	2	2	2.5	2	2	2.5	2	2	2	2.5	2	2	2.5	2.143	1.69%	60
61	2	2	2.5	2	2	2.5	2	2	2.5	2	2	2.5	2	2.5	2.179	1.67%	61
62	2	2	2.5	2	2.5	2	2.5	2	2	2.5	2	2.5	2	2.5	2.214	1.64%	62
63	2	2.5	2	2.5	2	2.5	2	2.5	2	2.5	2	2.5	2	2.5	2.250	1.61%	63
64	2	2.5	2	2.5	2	2.5	2.5	2	2.5	2	2.5	2	2.5	2.5	2.286	1.59%	64
65	2	2.5	2	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2.321	1.56%	65
66	2	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2.5	2.357	1.54%	66
67	2	2.5	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.393	1.52%	67
68	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.429	1.49%	68
69	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.464	1.47%	69
70	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.500	1.45%	70
71	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3	2.536	1.43%	71
72	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3	2.571	1.41%	72
73	2.5	2.5	2.5	2.5	3	2.5	2.5	2.5	2.5	3	2.5	2.5	2.5	3	2.607	1.39%	73
74	2.5	2.5	2.5	3	2.5	2.5	3	2.5	2.5	2.5	3	2.5	2.5	3	2.643	1.37%	74
75	2.5	2.5	3	2.5	2.5	3	2.5	2.5	3	2.5	2.5	3	2.5	3	2.679	1.35%	75
76	2.5	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.714	1.33%	76
77	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.750	1.32%	77
78	2.5	3	2.5	3	2.5	3	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	3	2.786	1.30%	78
79	2.5	3	2.5	3	3	2.5	3	3	2.5	3	3	2.5	3	3	2.821	1.28%	79
80	2.5	3	3	2.5	3	3	3	2.5	3	3	2.5	3	3	3	2.857	1.27%	80
81	2.5	3	3	3	2.5	3	3	3	3	2.5	3	3	3	3	2.893	1.25%	81
82	2.5	3	3	3	3	3	3	2.5	3	3	3	3	3	3	2.929	1.23%	82
83	2.5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2.964	1.22%	83
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.000	1.20%	84
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.5	3.036	1.19%	85
86	3	3	3	3	3	3	3.5	3	3	3	3	3	3	3.5	3.071	1.18%	86
87	3	3	3	3	3.5	3	3	3	3	3.5	3	3	3	3.5	3.107	1.16%	87
88	3	3	3	3.5	3	3	3.5	3	3	3	3.5	3	3	3.5	3.143	1.15%	88
89	3	3	3.5	3	3	3.5	3	3	3.5	3	3	3.5	3	3.5	3.179	1.14%	89
90	3	3	3.5	3	3.5	3	3.5	3	3	3.5	3	3.5	3	3.5	3.214	1.12%	90
91	3	3.5	3	3.5	3	3.5	3	3.5	3	3.5	3	3.5	3	3.5	3.250	1.11%	91
92	3	3.5	3	3.5	3	3.5	3.5	3	3.5	3	3.5	3	3.5	3.5	3.286	1.10%	92
93	3	3.5	3	3.5	3.5	3	3.5	3.5	3	3.5	3.5	3	3.5	3.5	3.321	1.09%	93
94	3	3.5	3.5	3	3.5	3.5	3.5	3	3.5	3.5	3	3.5	3.5	3.5	3.357	1.08%	94
95	3	3.5	3.5	3.5	3	3.5	3.5	3.5	3.5	3	3.5	3.5	3.5	3.5	3.393	1.06%	95
96	3	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.429	1.05%	96
97	3	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.464	1.04%	97
98	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.500	1.03%	98
99	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	4	3.536	1.02%	99
100	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	4	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	4	3.571	1.01%	100
101	3.5	3.5	3.5	3.5	4	3.5	3.5	3.5	3.5	4	3.5	3.5	3.5	4	3.607	1.00%	101
102	3.5	3.5	3.5	4	3.5	3.5	4	3.5	3.5	3.5	4	3.5	3.5	4	3.643	0.99%	102
103	3.5	3.5	4	3.5	3.5	4	3.5	3.5	4	3.5	3.5	4	3.5	4	3.679	0.98%	103
104	3.5	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.714	0.97%	104
105	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.750	0.96%	105
106	3.5	4	3.5	4	3.5	4	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	4	3.786	0.95%	106
107	3.5	4	3.5	4	4	3.5	4	4	3.5	4	4	3.5	4	4	3.821	0.94%	107
108	3.5	4	4	3.5	4	4	4	3.5	4	4	3.5	4	4	4	3.857	0.93%	108
109	3.5	4	4	4	3.5	4	4	4	4	3.5	4	4	4	4	3.893	0.93%	109
110	3.5	4	4	4	4	4	4	3.5	4	4	4	4	4	4	3.929	0.92%	110
111	3.5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3.964	0.91%	111
112	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.000	0.90%	112
113	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.5	4.036	0.89%	113
114	4	4	4	4	4	4	4.5	4	4	4	4	4	4	4.5	4.071	0.88%	114
115	4	4	4	4	4.5	4	4	4	4	4.5	4	4	4	4.5	4.107	0.88%	115
116	4	4	4	4.5	4	4	4.5	4	4	4	4.5	4	4	4.5	4.143	0.87%	116

Stap	Periode														Gem	Perc	Stap
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
117	4	4	4.5	4	4	4.5	4	4	4.5	4	4	4.5	4	4.5	4.179	0.86%	117
118	4	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4.214	0.85%	118
119	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4.250	0.85%	119
120	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4.5	4.286	0.84%	120
121	4	4.5	4	4.5	4.5	4	4.5	4.5	4	4.5	4.5	4	4.5	4.5	4.321	0.83%	121
122	4	4.5	4.5	4	4.5	4.5	4.5	4	4.5	4.5	4	4.5	4.5	4.5	4.357	0.83%	122
123	4	4.5	4.5	4.5	4	4.5	4.5	4.5	4.5	4	4.5	4.5	4.5	4.5	4.393	0.82%	123
124	4	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.429	0.81%	124
125	4	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.464	0.81%	125
126	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.500	0.80%	126
127	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.536	0.79%	127
128	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.571	0.79%	128
129	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	4.5	5	4.607	0.78%	129
130	4.5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	5	4.643	0.78%	130
131	4.5	4.5	5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	5	4.5	5	4.679	0.77%	131
132	4.5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.714	0.76%	132
133	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.750	0.76%	133
134	4.5	5	4.5	5	4.5	5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	5	4.786	0.75%	134
135	4.5	5	4.5	5	5	4.5	5	5	4.5	5	5	4.5	5	5	4.821	0.75%	135
136	4.5	5	5	4.5	5	5	5	4.5	5	5	4.5	5	5	5	4.857	0.74%	136
137	4.5	5	5	5	4.5	5	5	5	5	4.5	5	5	5	5	4.893	0.74%	137
138	4.5	5	5	5	5	5	5	4.5	5	5	5	5	5	5	4.929	0.73%	138
139	4.5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4.964	0.72%	139
140	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5.000	0.72%	140
141	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5.5	5.036	0.71%	141
142	5	5	5	5	5	5	5.5	5	5	5	5	5	5	5.5	5.071	0.71%	142
143	5	5	5	5	5.5	5	5	5	5	5.5	5	5	5	5.5	5.107	0.70%	143
144	5	5	5	5.5	5	5	5.5	5	5	5	5.5	5	5	5.5	5.143	0.70%	144
145	5	5	5.5	5	5	5.5	5	5	5.5	5	5	5.5	5	5.5	5.179	0.69%	145
146	5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5.214	0.69%	146
147	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5.250	0.68%	147
148	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5.5	5.286	0.68%	148
149	5	5.5	5	5.5	5.5	5	5.5	5.5	5	5.5	5.5	5	5.5	5.5	5.321	0.68%	149
150	5	5.5	5.5	5	5.5	5.5	5.5	5	5.5	5.5	5	5.5	5.5	5.5	5.357	0.67%	150
151	5	5.5	5.5	5.5	5	5.5	5.5	5.5	5.5	5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.393	0.67%	151
152	5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.429	0.66%	152
153	5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.464	0.66%	153
154	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.500	0.65%	154
155	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.536	0.65%	155
156	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	6	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	6	5.571	0.65%	156
157	5.5	5.5	5.5	5.5	6	5.5	5.5	5.5	5.5	6	5.5	5.5	5.5	6	5.607	0.64%	157
158	5.5	5.5	5.5	6	5.5	5.5	6	5.5	5.5	5.5	6	5.5	5.5	6	5.643	0.64%	158
159	5.5	5.5	6	5.5	5.5	6	5.5	5.5	6	5.5	5.5	6	5.5	6	5.679	0.63%	159
160	5.5	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.714	0.63%	160
161	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.750	0.62%	161
162	5.5	6	5.5	6	5.5	6	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	6	5.786	0.62%	162
163	5.5	6	5.5	6	6	5.5	6	6	5.5	6	6	5.5	6	6	5.821	0.62%	163
164	5.5	6	6	5.5	6	6	6	5.5	6	6	5.5	6	6	6	5.857	0.61%	164
165	5.5	6	6	6	5.5	6	6	6	6	5.5	6	6	6	6	5.893	0.61%	165
166	5.5	6	6	6	6	6	6	5.5	6	6	6	6	6	6	5.929	0.61%	166
167	5.5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5.964	0.60%	167
168	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6.000	0.60%	168
169	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6.5	6.036	0.60%	169
170	6	6	6	6	6	6	6.5	6	6	6	6	6	6	6.5	6.071	0.59%	170
171	6	6	6	6	6.5	6	6	6	6	6.5	6	6	6	6.5	6.107	0.59%	171
172	6	6	6	6.5	6	6	6.5	6	6	6	6.5	6	6	6.5	6.143	0.58%	172
173	6	6	6.5	6	6	6.5	6	6	6.5	6	6	6.5	6	6.5	6.179	0.58%	173
174	6	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6.214	0.58%	174
175	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6.250	0.57%	175

Stap	Periode														Gem	Perc	Stap
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
176	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6.5	6.286	0.57%	176
177	6	6.5	6	6.5	6.5	6	6.5	6.5	6	6.5	6.5	6	6.5	6.5	6.321	0.57%	177
178	6	6.5	6.5	6	6.5	6.5	6.5	6	6.5	6.5	6	6.5	6.5	6.5	6.357	0.56%	178
179	6	6.5	6.5	6.5	6	6.5	6.5	6.5	6.5	6	6.5	6.5	6.5	6.5	6.393	0.56%	179
180	6	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.429	0.56%	180
181	6	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.464	0.56%	181
182	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.500	0.55%	182
183	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	7	6.536	0.55%	183
184	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	7	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	7	6.571	0.55%	184
185	6.5	6.5	6.5	6.5	7	6.5	6.5	6.5	6.5	7	6.5	6.5	6.5	7	6.607	0.54%	185
186	6.5	6.5	6.5	7	6.5	6.5	7	6.5	6.5	6.5	7	6.5	6.5	7	6.643	0.54%	186
187	6.5	6.5	7	6.5	6.5	7	6.5	6.5	7	6.5	6.5	7	6.5	7	6.679	0.54%	187
188	6.5	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.714	0.53%	188
189	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.750	0.53%	189
190	6.5	7	6.5	7	6.5	7	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	7	6.786	0.53%	190
191	6.5	7	6.5	7	7	6.5	7	7	6.5	7	7	6.5	7	7	6.821	0.53%	191
192	6.5	7	7	6.5	7	7	7	6.5	7	7	6.5	7	7	7	6.857	0.52%	192
193	6.5	7	7	7	6.5	7	7	7	7	6.5	7	7	7	7	6.893	0.52%	193
194	6.5	7	7	7	7	7	7	6.5	7	7	7	7	7	7	6.929	0.52%	194
195	6.5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6.964	0.52%	195
196	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7.000	0.51%	196
197	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7.5	7.036	0.51%	197
198	7	7	7	7	7	7	7.5	7	7	7	7	7	7	7.5	7.071	0.51%	198
199	7	7	7	7	7.5	7	7	7	7	7.5	7	7	7	7.5	7.107	0.51%	199
200	7	7	7	7.5	7	7	7.5	7	7	7	7.5	7	7	7.5	7.143	0.50%	200
201	7	7	7.5	7	7	7.5	7	7	7.5	7	7	7.5	7	7.5	7.179	0.50%	201
202	7	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7.214	0.50%	202
203	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7.250	0.50%	203
204	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7.5	7.286	0.49%	204
205	7	7.5	7	7.5	7.5	7	7.5	7.5	7	7.5	7.5	7	7.5	7.5	7.321	0.49%	205
206	7	7.5	7.5	7	7.5	7.5	7.5	7	7.5	7.5	7	7.5	7.5	7.5	7.357	0.49%	206
207	7	7.5	7.5	7.5	7	7.5	7.5	7.5	7.5	7	7.5	7.5	7.5	7.5	7.393	0.49%	207
208	7	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.429	0.48%	208
209	7	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.464	0.48%	209
210	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.500	0.48%	210
211	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	8	7.536	0.48%	211
212	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	8	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	8	7.571	0.47%	212
213	7.5	7.5	7.5	7.5	8	7.5	7.5	7.5	7.5	8	7.5	7.5	7.5	8	7.607	0.47%	213
214	7.5	7.5	7.5	8	7.5	7.5	8	7.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.643	0.47%	214
215	7.5	7.5	8	7.5	7.5	8	7.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	7.679	0.47%	215
216	7.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.714	0.47%	216
217	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.750	0.46%	217
218	7.5	8	7.5	8	7.5	8	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	8	7.786	0.46%	218
219	7.5	8	7.5	8	8	7.5	8	8	7.5	8	8	7.5	8	8	7.821	0.46%	219
220	7.5	8	8	7.5	8	8	8	7.5	8	8	7.5	8	8	8	7.857	0.46%	220
221	7.5	8	8	8	7.5	8	8	8	8	7.5	8	8	8	8	7.893	0.45%	221
222	7.5	8	8	8	8	8	8	7.5	8	8	8	8	8	8	7.929	0.45%	222
223	7.5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7.964	0.45%	223
224	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8.000	0.45%	224
225	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8.5	8.036	0.45%	225
226	8	8	8	8	8	8	8.5	8	8	8	8	8	8	8.5	8.071	0.44%	226
227	8	8	8	8	8.5	8	8	8	8	8.5	8	8	8	8.5	8.107	0.44%	227
228	8	8	8	8.5	8	8	8.5	8	8	8	8.5	8	8	8.5	8.143	0.44%	228
229	8	8	8.5	8	8	8.5	8	8	8.5	8	8	8.5	8	8.5	8.179	0.44%	229
230	8	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8.214	0.44%	230
231	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8.250	0.43%	231
232	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8.5	8.286	0.43%	232
233	8	8.5	8	8.5	8.5	8	8.5	8.5	8	8.5	8.5	8	8.5	8.5	8.321	0.43%	233
234	8	8.5	8.5	8	8.5	8.5	8.5	8	8.5	8.5	8	8.5	8.5	8.5	8.357	0.43%	234



Westfriesgasthuis Hoorn

Fr. Maelsonstraat 3

1624 NP Hoorn

Tel. 0229-257625 (trombosedienst)

Tel. 0229-855430 (trombosedienst zelfmeten)

Fax. 0229-257068

