

Schildklieragenda

Schildklier Organisatie Nederland
Voor alles rondom je schildklier

www.schildklier.nl



Voorwoord

U heeft een schildklierandoening en bent onder controle bij de huisarts, een endocrinoloog, een schildklierverpleegkundige of een internist. Om uw bloedwaarden te controleren, laat u regelmatig uw bloed prikken. Bloedprikken is bij veel schildklierandoeningen van groot belang, bijvoorbeeld bij een te snel of te langzaam werkende schildklier, na radioactieve behandeling of nadat de schildklier verwijderd is. De schildklieragenda is een hulpmiddel om uw eigen bloedwaarden op te schrijven en om aanvullende informatie bij te houden en vragen te noteren.

Schildklier Organisatie Nederland (SON) is een patiëntenorganisatie, die zich inzet voor de belangen van mensen met een schildklierandoening. De activiteiten zijn gericht op het verbeteren van de kwaliteit van leven voor mensen met een schildklierandoening.

U kunt meer informatie lezen op onze website www.schildklier.nl.

De schildklieragenda is ook te downloaden op de website.

Amersfoort, april 2019

Ken uw bloedwaarden!

Vaak horen we van mensen met een schildklier-aandoening: 'Mijn arts zegt dat mijn bloedwaarden goed zijn. Maar ik vóel me niet goed!' En dan volgt een lijstje met opmerkingen als: 'Het lukt me maar niet om af te vallen, ik voel me nog steeds niet fit, ik ben nog heel vaak zo ontzettend moe.' Klachten die duidelijk gevolgen hebben voor het dagelijks leven. Als het op uw gezondheid aankomt, is het belangrijk om meer te weten over de schildklier en de bloedwaarden. Veel mensen met een schildklieraandoening voelen zich goed met een TSH-waarde van rond de 1 en een FT4-waarde van rond de 18. Maar iedereen heeft zijn eigen optimale instelling.

Als patiënt heeft u recht op de uitslagen van uw bloedonderzoeken. U kunt een kopie van de bloeuitslagen opvragen of in sommige ziekenhuizen heeft de patiënt al een eigen digitaal dossier, waar u ze kunt nakijken. Als u ze kent, kunt u ook bijhouden hoe u zich voelt bij welke waarden en dit met uw arts bespreken. Ga op zoek naar uw optimale instelling.

Hierbij hanteert SON de vuistregel:

“Waarden zijn goed, als u zich er goed bij voelt!”

Bloedonderzoek

Een arts laat naar aanleiding van de klachten en bij verdenking op een schildklierandoening een bloedonderzoek doen.

Door het laboratorium worden op verzoek van de arts diverse waarden bepaald. De meest voorkomende zijn:

- TSH (Thyroid Stimulating Hormone)
- Vrij T4 (FT4)
- Vrij T3 (FT3)
- Antistoffen

4

Ook nadat is vastgesteld dat u een schildklierandoening heeft, worden tijdens de behandeling uw bloedwaarden regelmatig gecontroleerd, waarna de dosering van de medicatie eventueel wordt aangepast.

Op de website www.schildklier.nl leest u meer over 'optimaal instellen'.

Normaalwaarden

Normaalwaarden zijn de grenswaarden die horen bij een normale werking van de schildklier. De arts vergelijkt gemeten waarden met de normaalwaarden. Zo ziet hij of deze binnen de normale grenzen liggen. Als één van deze waarden buiten de grens valt, doet een arts verder onderzoek. Als de waarden binnen de normaalwaarden liggen, kijkt de arts eerder naar andere oorzaken van de klachten.

Elk laboratorium hanteert zijn eigen waarden, deze worden bij de uitslag vermeld. Noteer deze zelf ook.

De meest gebruikelijke waarden zijn:

TSH	0,4	-	4,0	mU/l
FT4	9	-	24	pmol/l
FT3	3	-	8	pmol/l

In dit boekje kunt u de uitslagen opschrijven, noteren of uw medicatie is veranderd en hoe u zich voelt. Ook is er ruimte om uw afspraken te noteren.

Vragen stellen

Natuurlijk is ieder mens anders en heeft iedereen vanuit zijn of haar achtergrond andere vragen. Het is prettig voor uzelf en voor de behandelend arts als u voor het bezoek aan de arts de vragen opschrijft. Zo voorkomt u dat u vragen vergeet. Zeker bij een eerste bezoek stelt de arts u ook vragen.

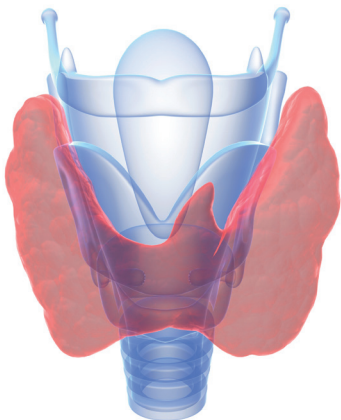
- Welke klachten hebt u?
- Wanneer zijn de klachten ontstaan (na een operatie, tijdens of na een zwangerschap, tijdens een periode van grote spanning etc.)?
- Komen er schildklierandoeningen of auto-immuunziekten voor binnen de familie?

Bij de controle van de behandeling is de volgende vraag altijd belangrijk: **Hoe voelt u zich?**

U heeft recht op goede informatie. Drie goede vragen helpen u om de goede informatie te krijgen. Het is belangrijk om samen met uw behandelaars de mogelijkheden voor uw behandeling op een rijtje te zetten. Of in de zoektocht naar de juiste bloedwaarden samen op te trekken. Deze vragen nodigen uw behandelaar uit om goede informatie te geven en een open gesprek met u te voeren.

Samen met hem of haar beslist u vervolgens welke behandeling het beste bij u past. U maakt zo goed onderbouwde keuzes.

1. Wat zijn mijn behandelmogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die behandelingen?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?



Algemene gegevens

Eigen naam:

Adres:

Telefoonnummer:

Mailadres:

Gegevens behandelend zorgverlener / ziekenhuis:

Arts :

Schildklierverpleegkundige:

Werkdagen:

Start behandeling:

Telefoonnummers:

Mailadressen:

Datum:

Behandelend arts / verpleegkundige:

Waarden (invullen wat van toepassing is)

Bloedwaarden		Normaalwaarden laboratorium	
TSH		TSH	
FT4		FT4	
FT3		FT3	

Hoe voel ik me?

Vragen:

Dosering:

Adviezen / opmerkingen:

Datum: Behandelend arts / verpleegkundige:

Waarden (invullen wat van toepassing is)

Bloedwaarden		Normaalwaarden laboratorium	
TSH		TSH	
FT4		FT4	
FT3		FT3	

Hoe voel ik me?
Vragen:
Dosering:
Adviezen / opmerkingen:

Datum: Behandelend arts / verpleegkundige:

Waarden (invullen wat van toepassing is)

Bloedwaarden		Normaalwaarden laboratorium	
TSH		TSH	
FT4		FT4	
FT3		FT3	

Hoe voel ik me?
Vragen:
Dosering:
Adviezen / opmerkingen:

Datum:

Behandelend arts / verpleegkundige:

Waarden (invullen wat van toepassing is)

Bloedwaarden		Normaalwaarden laboratorium	
TSH		TSH	
FT4		FT4	
FT3		FT3	

Hoe voel ik me?

Vragen:

Dosering:

Adviezen / opmerkingen:

Datum: Behandelend arts / verpleegkundige:

Waarden (invullen wat van toepassing is)

Bloedwaarden		Normaalwaarden laboratorium	
TSH		TSH	
FT4		FT4	
FT3		FT3	

Hoe voel ik me?
Vragen:
Dosering:
Adviezen / opmerkingen:

Datum:

Behandelend arts / verpleegkundige:

Waarden (invullen wat van toepassing is)

Bloedwaarden		Normaalwaarden laboratorium	
TSH		TSH	
FT4		FT4	
FT3		FT3	

Hoe voel ik me?

Vragen:

Dosering:

Adviezen / opmerkingen:

Schildklier Organisatie Nederland (SON)

Bezoekadres

Stationsstraat 79 G
3811 MH Amersfoort

Postadres

Postbus 60, 3940 AB Doorn
Telefoonnummer: 085 – 489 12 36
(op werkdagen van 8.30 – 12.30 uur)

Contactmogelijkheden

Op de contactpagina op www.schildklier.nl staat informatie over de contactmogelijkheden met ervaringsdeskundige vrijwilligers.



Kijk voor alle informatie op www.schildklier.nl

Schildklier Organisatie Nederland