

Zelfdoseren van antistolling met vitamine K antagonisten

Algemene informatie

Het zelfdoseren van de antistollingsmiddelen (cumarines) acenocoumarol en Fenprocoumon (Marcoumar) is op zich niet moeilijk als men zich bewust is van de basisprincipes. De bedoeling van het doseren is de INR binnen de vastgestelde streefwaarden te brengen en te houden. Indien de INR te hoog is, neemt de kans op bloedingscomplicaties toe. Indien de INR te laag is, is de behandeling minder efficiënt en neemt de kans op trombose en embolie toe.

Het is normaal dat de INR continu enigszins schommelt onder invloed van verschillende factoren. Bijna niemand slaagt erin om zijn INR continu binnen de streefwaarden te houden.

Hoe vaak controleren?

De meting van de INR vindt in principe wekelijks plaats. Alleen als de instelling instabiel is of in bijzondere situaties (bijvoorbeeld koorts, diarree, bloedingen, starten of staken van andere medicijnen) kan het nodig zijn om vaker te meten.

Als de instelling lange tijd stabiel is, kan **in overleg** met de Trombosedienst besloten worden om éénmaal in de 2 weken te meten.

Het is niet gewenst te meten in het weekend of buiten kantoortijden.

Hoe wordt de dosering vastgesteld?

De dosering wordt vastgesteld aan de hand van de gemeten INR en de voorafgaande INR's. Als de INR binnen de streefwaarden ligt, kan hetzelfde doseringsschema aangehouden worden.

Als de INR geleidelijk aan stijgt of daalt en de INR ligt tegen de grens van het streefgebied, is het aan te bevelen het doseringsschema iets te verlagen of verhogen. De dosisaanpassingen moeten niet te groot gemaakt worden. Dit leidt juist vaker tot instabiliteit. Bekijk alles in relatie tot de streefwaarden. Een kleine afwijking behoeft slechts een kleine aanpassing. Grotere aanpassingen kunnen er toe leiden dat u de volgende keer aan de andere zijde van de streefwaarden komt. Bij een lage dosering kan het dan nodig zijn een verhoging of een verlaging over 2 weken uit te spreiden.

Als een lage INR wordt veroorzaakt doordat er vergeten is de tabletten in te nemen, moet de dagdosis één keer verhoogd worden en daarna kan teruggekeerd worden naar het oude doseringsschema, vraagt u hiervoor advies bij de trombosedienst.

Als u twijfelt of een aanpassing van de dosering nodig is vervolg dan de oude dosering en pas deze zonodig een week later aan.

Het is niet verstandig meerdere keren per week te meten en het doseringsschema daarop aan te passen. Het effect van een aanpassing wordt bij Fenprocoumon niet onmiddellijk gezien maar pas na 4 à 5 dagen.

Wat kan leiden tot schommelingen in de INR?

Diarree kan leiden tot sterke schommelingen van de INR, daarom dient binnen 2 dagen de INR gecontroleerd te worden. Houdt de diarree aan, dan kan het noodzakelijk zijn na 2 dagen nogmaals te prikken, neemt u voor advies contact op met de trombosedienst

Onregelmatige voeding en onregelmatig alcoholgebruik kunnen leiden tot meer schommelingen in de INR. Matig alcoholgebruik (2 glazen), heeft geen nadelige invloed.

Wanneer moet er contact opgenomen worden met de Trombosedienst:

- Bij een bloeding; meet u eerst de INR alvorens contact op te nemen.
- Bij een operatie, een chirurgische of tandheelkundige ingreep of een onderzoek.
- Veranderde medicatie
- Diarree; het is noodzakelijk binnen 2 dagen een INR te prikken bij waterig, dunne diarree. Houdt de diarree aan, dan kan het noodzakelijk zijn na 2 dagen nogmaals te prikken, neemt u voor advies contact op met de Trombosedienst
- Meet bij een INR groter dan 5.0,, 2x en geef beide uitslagen door.
- Indien de INR langere tijd buiten de streefwaarden blijft, ondanks dosisaanpassingen en corrigerende maatregelen.

*Indien u overgaat op andere antistollingsmiddelen, dient u dit voordat u start met deze middelen te melden. Zodat u een juiste INR hebt bij de overgang op deze medicatie.

Het doseren van Fenprocoumon (Marcoumar)

Iedereen die zelf meet met een zelfmeetapparaat en daarna begint met zelfdoseren, heeft een doseringsschema, waarmee de INR min of meer stabiel (binnen het streefgebied) is ingesteld. Dit doseringsschema, ook wel doseerritme genoemd, is het uitgangspunt voor de vervolgdosering.

Bij het doseren van Fenprocoumon (Marcoumar) maakt u gebruik van de volgende gegevens:

- de streefwaarden (INR)
- de uitslag van de gemeten INR
- de dosering van de afgelopen tijd
- de uitslag van de vorige gemeten INR
- het stappenschema

Het doseerschema

Om het doseerschema op te stellen wordt gebruik gemaakt van een genummerd stappenschema, waarbij het nummer het aantal doseereenheden per 14 dagen aangeeft.

De doseereenheid voor Fenprocoumon is 0,5 (½) tablet.

Elk stapnummer klimt op met 0,5 Fenprocoumon per 2 weken.

Stap 14 is dus elke dag 0,5 tablet, stap 16 is in beide weken 6 dagen 0,5 tablet en 1 dag van 1 tablet.

Stap 16 ½ ½ ½ ½ ½ ½ 1 ½ ½ ½ ½ ½ ½ 1

De eerste dag van de 1^{ste} week begint altijd met de laagste dosering.

De laatste dag van de 2^{de} week eindigt altijd met de hoogste dosering.

Even stapnummers hebben beide weken een zelfde doseerritme.

Oneven stapnummers hebben de 2^{de} week 0,5 tablet meer dan eerste week

Uitgangspunten

- Het is de bedoeling dat uw INR binnen de voor u geldende streefwaarden ligt (INR 2.0 – 3.0 of INR 2.5 – 3.5).
- Is uw gemeten INR lager dan de **ondergrens** dan is de dosering te laag. U moet dus een nieuw doseringsschema maken waarbij de dosis van de Fenprocoumon (Marcoumar®) wat omhoog moet.
Is uw gemeten INR hoger dan het **bovengrens** dan is de dosering te hoog. U moet dus een nieuw doseringsschema maken waarbij de dosis van de Fenprocoumon (Marcoumar®) wat omlaag moet.
- Als u de dosis aanpast, neem dan altijd kleine stapjes, dus maar een klein aantal tabletten meer of minder. **Blijf in principe werken met dezelfde eenheden.** Bestaat uw schema bijvoorbeeld uit afwisselend 1 en 0,5 tabletten, blijf daar dan bij.

Het bepalen van uw dosering gebeurt op grond van uw INR-uitslag ten opzichte van het streefgebied waarbinnen uw INR gewenst wordt. Uw dosering wordt uitgedrukt in een 'doseerstap'.

In het doseerscherm kunt na het invullen van uw 'doseerstap' zien hoeveel procent de voorgestelde dosering is ten opzichten van uw vorige dosering.

Het bepalen van uw dosering gebeurt als volgt.

Het vaststellen van de dosering

Een nieuw doseringsschema maakt u volgens de volgende stappen:

1. Meet de INR.
2. Bepaal of de INR in uw streefgebied ligt of niet.
3. Is de INR binnen uw streefgebied, dan is in principe geen dosisaanpassing nodig; ga dus door in het stappenschema van de volgende week. In het scherm kunt u onder 'Actie 2' **Vorige stap voortzetten** aanvinken.
Is de INR boven of onder uw streefgebied, dan is aanpassing van de dosis nodig. Bepaal eerst hoeveel de INR van de bovengrens of ondergrens van uw streefgebied afligt.

BIJ EEN TE HOGE INR HANDELT U ALS VOLGT.

4. Is de INR 0 – 0,5 INR hoger dan de bovengrens: verlaag uw stapnummer dan met **2½ - 5 %**, vul de stap in het scherm in en controleer het percentage. Vink in het scherm '**Laag beginnen**' aan.
5. Is de INR 0,6 – 1,0 INR hoger dan de bovengrens: verlaag uw stapnummer dan met **± 5 %**, vul de stap in het scherm in en controleer het percentage. Vink in het scherm '**Laag beginnen**' aan.
6. Is de INR meer dan 1,0 hoger dan de bovengrens: verlaag uw stapnummer dan met **5 - 10 %**. Vul de stap in het scherm in en controleer het percentage. Vink in het scherm '**Laag beginnen**' aan. **Meet na één week opnieuw.**

BIJ EEN TE LAGE INR HANDELT U ALS VOLGT

7. Is de INR 0 – 0,5 INR lager dan de ondergrens: verhoog uw stapnummer dan met **2,5 - 5 %**. Vul de stap in het scherm in en controleer het percentage. Vink in het scherm '**Hoog beginnen**' aan.
8. Is de INR 0,6 – 1,0 INR lager dan de ondergrens: verhoog uw stapnummer dan met **± 5 %**. Vul de stap in het scherm in en controleer het percentage. Vink in het scherm '**Hoog beginnen**' aan.
9. Is de INR meer dan 1,0 lager dan de ondergrens: verhoog uw stapnummer dan met **5 – 10 %**. Vul de stap in het scherm in en controleer het percentage. Vink in het scherm '**Hoog beginnen**' aan. **Meet na één week opnieuw.**

Stappenschema MARCOUMAR/FENPROCOUMON

Stap nr.	Cyclus 1e week							Cyclus 2e week						
01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1/2
02	0	0	0	0	0	0	1/2	0	0	0	0	0	0	1/2
03	0	0	0	0	1/2	0	0	0	0	1/2	0	0	0	1/2
04	0	0	0	1/2	0	0	1/2	0	0	0	1/2	0	0	1/2
05	0	0	1/2	0	0	1/2	0	0	1/2	0	0	1/2	0	1/2
06	0	0	1/2	0	1/2	0	1/2	0	0	1/2	0	1/2	0	1/2
07	0	1/2	0	1/2	0	1/2	0	1/2	0	1/2	0	1/2	0	1/2
08	0	1/2	0	1/2	0	1/2	1/2	0	1/2	0	1/2	0	1/2	1/2
09	0	1/2	0	1/2	1/2	0	1/2	1/2	0	1/2	1/2	0	1/2	1/2
10	0	1/2	1/2	0	1/2	1/2	1/2	0	1/2	1/2	0	1/2	1/2	1/2
11	0	1/2	1/2	1/2	0	1/2	1/2	1/2	1/2	0	1/2	1/2	1/2	1/2
12	0	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	0	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
13	0	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
14	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
15	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1
16	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1
17	1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2	1
18	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1
19	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1/2	1
20	1/2	1/2	1	1/2	1	1/2	1	1/2	1/2	1	1/2	1	1/2	1
21	1/2	1	1/2	1	1/2	1	1/2	1	1/2	1	1/2	1	1/2	1
22	1/2	1	1/2	1	1/2	1	1	1/2	1	1/2	1	1/2	1	1
23	1/2	1	1/2	1	1	1/2	1	1	1/2	1	1	1/2	1	1
24	1/2	1	1	1/2	1	1	1	1/2	1	1	1/2	1	1	1
25	1/2	1	1	1	1/2	1	1	1	1	1/2	1	1	1	1
26	1/2	1	1	1	1	1	1	1/2	1	1	1	1	1	1
27	1/2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Stap nr.	Cyclus 1e week							Cyclus 2e week							
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1½
30	1	1	1	1	1	1	1½	1	1	1	1	1	1	1	1½
31	1	1	1	1	1½	1	1	1	1	1½	1	1	1	1	1½
32	1	1	1	1½	1	1	1½	1	1	1	1½	1	1	1	1½
33	1	1	1½	1	1	1½	1	1	1½	1	1	1½	1	1	1½
34	1	1	1½	1	1½	1	1½	1	1	1½	1	1½	1	1	1½
35	1	1½	1	1½	1	1½	1	1½	1	1½	1	1½	1	1	1½
36	1	1½	1	1½	1	1½	1½	1	1½	1	1½	1	1½	1	1½
37	1	1½	1	1½	1½	1	1½	1½	1	1½	1½	1	1½	1	1½
38	1	1½	1½	1	1½	1½	1½	1	1½	1½	1	1½	1½	1	1½
39	1	1½	1½	1½	1	1½	1½	1½	1½	1	1½	1½	1½	1	1½
40	1	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1	1½	1½	1½	1½	1½	1	1½
41	1	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1	1½
42	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½
43	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	2
44	1½	1½	1½	1½	1½	1½	2	1½	1½	1½	1½	1½	1½	1½	2
45	1½	1½	1½	1½	2	1½	1½	1½	1½	2	1½	1½	1½	1½	2
46	1½	1½	1½	2	1½	1½	2	1½	1½	1½	2	1½	1½	1½	2
47	1½	1½	2	1½	1½	2	1½	1½	2	1½	1½	2	1½	1½	2
48	1½	1½	2	1½	2	1½	2	1½	1½	2	1½	2	1½	1½	2
49	1½	2	1½	2	1½	2	1½	2	1½	2	1½	2	1½	1½	2
50	1½	2	1½	2	1½	2	2	1½	2	1½	2	1½	2	2	2
51	1½	2	1½	2	2	1½	2	2	1½	2	2	1½	2	2	2
52	1½	2	2	1½	2	2	2	1½	2	2	1½	2	2	2	2
53	1½	2	2	2	1½	2	2	2	2	1½	2	2	2	2	2
54	1½	2	2	2	2	2	2	1½	2	2	2	2	2	2	2
55	1½	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Stap nr.	Cyclus 1e week							Cyclus 2e week							
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2½
58	2	2	2	2	2	2	2½	2	2	2	2	2	2	2	2½
59	2	2	2	2	2½	2	2	2	2	2½	2	2	2	2	2½
60	2	2	2	2½	2	2	2½	2	2	2	2½	2	2	2	2½
61	2	2	2½	2	2	2½	2	2	2½	2	2	2½	2	2	2½
62	2	2	2½	2	2½	2	2½	2	2	2½	2	2½	2	2	2½
63	2	2½	1	2½	2	2½	2	2½	2	2½	2	2½	2	2	2½
64	2	2½	2	2½	2	2½	2½	2	2½	2	2½	2	2½	2	2½
65	2	2½	2	2½	2½	2	2½	2½	2	2½	2½	2	2½	2	2½
66	2	2½	2½	2	2½	2½	2½	2	2½	2½	2	2½	2½	2	2½
67	2	2½	2½	2½	2	2½	2½	2½	2½	2	2½	2½	2½	2	2½
68	2	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2	2½	2½	2½	2½	2½	2	2½
69	2	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2	2½
70	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½
71	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	3
72	2½	2½	2½	2½	2½	2½	3	2½	2½	2½	2½	2½	2½	2½	3
73	2½	2½	2½	2½	3	2½	2½	2½	2½	3	2½	2½	2½	2½	3
74	2½	2½	2½	3	2½	2½	3	2½	2½	2½	3	2½	2½	2	3
75	2½	2½	3	2½	2½	3	2½	2½	3	2½	2½	3	2½	2	3
76	2½	2½	3	2½	3	2½	3	2½	2½	3	2½	3	2½	2	3
77	2½	3	2½	3	2½	3	2½	3	2½	3	2½	3	2½	2	3
78	2½	3	2½	3	2½	3	3	2½	3	2½	3	2½	3	2	3
79	2½	3	2½	3	3	2½	3	3	2½	3	3	2½	3	2	3
80	2½	3	3	2½	3	3	3	2½	3	3	2½	3	3	2	3
81	2½	3	3	3	2½	3	3	3	3	2½	3	3	3	2	3
82	2½	3	3	3	3	3	3	2½	3	3	3	3	3	2	3
83	2½	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3

Stap nr.	Cyclus 1e week							Cyclus 2e week							
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 $\frac{1}{2}$
86	3	3	3	3	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3	3	3	3	3	3 $\frac{1}{2}$
87	3	3	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3	3	3 $\frac{1}{2}$
88	3	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3	3 $\frac{1}{2}$
89	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3 $\frac{1}{2}$
90	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3 $\frac{1}{2}$
91	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3	3 $\frac{1}{2}$
92	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$
93	3	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$
94	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$
95	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$
96	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$
97	3	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$
98	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$
99	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4
100	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4
101	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4
102	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4
103	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4
104	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4
105	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4
106	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	4
107	3 $\frac{1}{2}$	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	4
108	3 $\frac{1}{2}$	4	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4
109	3 $\frac{1}{2}$	4	4	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4	4
110	3 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4	4	4	3 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4	4	4	4
111	3 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
112	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
113	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4 $\frac{1}{2}$
114	4	4	4	4	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4	4	4	4	4 $\frac{1}{2}$
115	4	4	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4 $\frac{1}{2}$
116	4	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4	4 $\frac{1}{2}$
117	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4 $\frac{1}{2}$
118	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4 $\frac{1}{2}$	4	4 $\frac{1}{2}$