

Gebruik van Thuismeten-app bij hartfalen



Beter voor elkaar

Inleiding

Via uw arts of verpleegkundige heeft u informatie gekregen over thuismeten. Thuismeten betekent dat u minder naar het ziekenhuis hoeft te komen voor controles, maar uw gezondheid door een verpleegkundige op afstand in de gaten wordt gehouden. Als de metingen dit aangeven, wordt er contact met u opgenomen.

Via de Thuismeten-app geeft u informatie aan ons door. Bijvoorbeeld vragen over gezondheid en of u klachten heeft. Dit kan gewoon vanuit huis. De informatie die u invult, komt binnen bij een monitor-centrum. Hier werken verpleegkundigen die uw binnengekomen gegevens in de gaten houden.

Na het doorgeven van uw gegevens zijn er twee mogelijkheden:

- Gegevens die binnenkomen laten geen (negatieve) veranderingen zien: dan is er verder geen actie nodig. U wacht totdat u weer een korte vragenlijst moet invullen.
- Er zijn (negatieve) veranderingen te zien óf u laat weten dat er klachten erger worden: De verpleegkundige uit het thuismonitoringscentrum neemt binnen 2 werkdagen (maandag tot en met vrijdag) contact met u op. Het kan dan zijn dat het verpleegkundige contact opneemt met het ziekenhuis voor overleg, bijvoorbeeld over uw medicatie.

Is het zo dat u zorg nodig heeft in het ziekenhuis? Dan maken wij een afspraak met u!

Wat zijn hartfalen?

Bij hartfalen werkt uw hart niet goed meer. Het hart kan het bloed niet goed door het lichaam pompen. Hierdoor krijgen uw lichaam en organen niet genoeg zuurstof en voedingsstoffen, wat ervoor zorgt dat het lichaam niet normaal kan werken. Ook kunnen afvalstoffen niet goed worden afgevoerd, wat ervoor kan zorgen dat er vocht ophoopt in de longen of andere delen van het lichaam. De meest voorkomende klachten van hartfalen zijn: moeheid, zwakke spieren, moeite met ademen, dikke benen en enkels, aankomen in gewicht, slecht slapen, hoesten (ook 's nachts), een dikkere buik en vaker moeten plassen. Van uw arts of verpleegkundige heeft u een folder ontvangen waarin meer informatie staat over hartfalen. Door de Thuismeten-app te gebruiken, kunt u uw klachten en gegevens over uw gezondheid doorgeven aan het ziekenhuis.

Bloeddrukmeter:

Tijdens het gebruik van de app wordt u gevraagd om uw bloeddruk door te geven. U moet zelf een bloeddrukmeter kopen. Deze bloeddrukmeter is te koop voor 35 euro bij de Ikazia Apotheek. De bloeddrukmeter is goedgekeurd door de specialist en door het bedrijf dat de thuismeten-app heeft gemaakt. U kunt de bloeddrukmeter ook online bestellen via de leverancier met deze link: <https://bloeddrukmeter.shop/ikazia/>

Wat is de Thuismeten-app en wat kunt u ermee?

De Thuismeten-app is een programma op uw mobiele telefoon of tablet waarmee een verpleegkundige op afstand uw ziekte goed kan volgen. De Thuismeten-app is een onderdeel van de behandeling die u krijgt voor uw hartfalen.

Doordat u bijvoorbeeld uw bloeddruk, hartslag of andere klachten doorgeeft via de app, kan een verpleegkundige zien hoe het met u gaat. De verpleegkundige kan zien of u advies of hulp nodig heeft. De app heeft het menu zoals te zien is in de afbeelding hiernaast. In de handleiding van de Thuismeten-app vindt u meer en uitgebreidere informatie over deze handige app.



Hieronder leggen wij u kort de verschillende onderdelen uit.

Acties

U krijgt automatisch een melding van de app wanneer u uw metingen moet doen de waarden moet invoeren. U heeft uitleg gekregen over hoe u uw bloeddruk meet. Een waarde invoeren, gaat als volgt:

1. U opent de Thuismeten-app. Bij 'Vandaag' ziet u op welke momenten u uw bloeddruk moet invoeren. Bijvoorbeeld nadat u uit bed komt of voordat u gaat slapen.
2. Klik op het onderdeel welke u moet invullen. U ziet ook staan op welk tijdstip u deze moet invullen.
3. Als u de waarden handmatig invult, doorloopt u de stappen door op 'volgende' te klikken en uw waarden in te voeren. Dit doet u door te scrollen.
4. Als u de waarden heeft ingevoerd, verplaatst deze automatisch naar 'Gedaan'.

Zelfzorg

Staat er geen actie voor u klaar, maar wilt u wel uw waarden doorgeven? Bijvoorbeeld omdat u zich wat minder goed voelt? Dan kunt u dat bij 'Zelfzorg' doen.

Daarnaast vindt u daar alle 'Lessen' die u kunt volgen, zo ook een les met uitleg over hoe de Thuismeten-app werkt. En ook meer 'Informatie' over hartfalen en hoe u er voor kunt zorgen dat uw bloeddruk goed blijft.

Metingen

Bij 'Metingen' staat een overzicht van al uw waarden die u heeft doorgegeven. Hier kunt u deze vergelijken per week en ook met de weken ervoor. Dat geeft overzicht over uw gezondheid.

Berichten

Met de waarden die u doorgeeft, krijgt u advies. Dit advies staat bij 'Berichten'. Hier kunt u lezen wat u zelf kunt doen tegen uw klachten. Of wanneer u bijvoorbeeld contact moet opnemen met het ziekenhuis.

Wat gebeurt er met de antwoorden die u invult in de Thuismeten-app?

Alle informatie die patiënten via gezondheids-apps versturen, komt binnen in ons monitoringscentrum. Hier bekijken artsen en verpleegkundigen deze gezondheidsgegevens.

- Is de door u opgegeven bloeddruk goed?

Geen actie nodig en de verpleegkundige neemt geen contact met u op.

- Ziet de verpleegkundige dat uw bloeddruk niet goed is (te hoog/laag)?
Dan neemt de verpleegkundige binnen 3 werkdagen (maandag tot en met vrijdag) telefonisch contact met u op. Als het nodig is, neemt de verpleegkundige ook contact op met uw eigen arts.

Hoe installeert u de Thuismeten-app?

Het Ikazia Ziekenhuis maakt een account voor u aan. U krijgt uitleg over de app van een verpleegkundige.

Om de app te installeren, volgt u de volgende stappen:

1. Download 'Thuismeten' via de Google Playstore of de Appstore van Apple.
2. In uw e-mail (van leverancier Luscii) vindt u een link naar het activeren van uw persoonlijke account.
3. Klik op de link in de e-mail, volg de stappen, en controleer uw gegevens.
4. U bent klaar om te beginnen!
5. Volg voor de zekerheid de les 'Hoe werkt Thuismeten' om zeker te zijn over het juiste gebruik van de app.

BeterDichtbij

Met de BeterDichtbij-app hebben wij veilig contact met u. Wij nodigen u daarom uit om de BeterDichtbij-app te gaan gebruiken. Als u de app downloadt op uw mobiele telefoon en zich registreert, kunt u veilig berichten sturen naar uw artsen of verpleegkundige en ook berichten van hen ontvangen. Ook kunt u beeldbellen met uw arts als dit nodig is. Lees meer over BeterDichtbij op <https://www.ikazia.nl/algemene-informatie/digitale-zorg/beterdichtbij>

Eigen risico

De Thuismeten-app is een deel van uw behandeling. De kosten gaan naar uw zorgverzekeraar en kunnen (deels) van uw eigen risico afgaan. Let op: als uw eigen risico nog niet op is, worden deze kosten misschien niet vergoed. Voor vragen over uw eigen risico kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

Heeft u vragen over uw gezondheid?

Neem altijd contact op bij vragen of gezondheidsklachten. De communicatie met onze artsen en verpleegkundigen, verloopt in principe via BeterDichtbij. Een van hen neemt binnen 3 werkdagen contact met u op en maakt samen met u een plan om uw klachten te verminderen.

Heeft u vragen over uw ingevoerde waarden? Bel dan met het monitoringscentrum via (010) 291 27 17.

Let op: heeft u klachten die niet 3 werkdagen kunnen wachten? Of heeft u vragen over uw medicijnen? Neem dan contact op met de Hartfalen poli. Zij zijn bereikbaar op werkdagen van 8:30–9:30 en 15:30–16:30 voor telefonisch overleg op: 010–290 2340. Buiten werkuren op werkdagen en in het weekend kunt u contact opnemen met uw huisartsenpost.

Werkt de Thuismeten-app niet goed? Kunt u bijvoorbeeld niet inloggen of loopt de app vast? Neem dan contact op met de leverancier, Luscii. Luscii is bereikbaar via (085) 130 58 51 en support@luscii.com.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.