

## Thuismonitoring bij hartfalen

Hartfalen is een aandoening waarbij het hart onvoldoende bloed kan rondpompen om het lichaam van voldoende bloedtoevoer te voorzien. Mensen bij wie hartfalen is vastgesteld kunnen worden begeleid door het team Thuismonitoring team van het St. Antonius Ziekenhuis.

Deze begeleiding betekent dat u via een app uw gezondheidsgegevens aan het team 'Thuismonitoring' doorgeeft. Daarnaast heeft u, als dat nodig is, contact met het team. Het doel van thuismonitoren is om er voor te zorgen dat u:

- de juiste samenstelling van medicijnen inneemt; en
- inzicht krijgt in hoe u om kunt gaan met uw hartfalen.

## Hoe installeert u de Thuismeten-app?

- U ontvangt een e-mail van de leverancier van de app [Luscii]. Deze mail ontvangt u op het e-mailadres dat bij ons ziekenhuis geregistreerd staat.
- Als u de mail niet direct ziet. Kijk dan ook even in uw spam of ongewenste e-mail inbox.
- In de mail staat een link. U klikt hierop.
- Uw telefoon opent de App Store (als u een iPhone heeft) of Play Store (als u een Android telefoon heeft, bijvoorbeeld een Samsung, Nokia, Huawei of OPPO).
- U download de app 'Thuismeten - zorg op afstand' [Luscii Healthtech].
- U opent de app en u vult uw gebruikersnaam in. Dit moet het e-mailadres zijn waar u ook de mail van Luscii op heeft gekregen.
- Als u uw gebruikersnaam heeft ingevuld, moet u een controlecode invullen. Deze code ontvangen u per e-mail. U moet deze code binnen 15 minuten invullen, anders verloopt de code en moet u weer opnieuw uw e-mailadres invullen.

## Vragen?

Als u technische vragen heeft over de app, kunt u terecht bij Luscii Support. U kunt hierbij uw vraag mailen naar [support@luscii.com](mailto:support@luscii.com) of u belt naar **T 085 13 05 851** (tel:0851305851).

## Metingen en vragenlijst

In de app ziet u twee kopjes: 'acties' en 'zelfzorg'.

Onder het kopje 'acties' kunt u uw bloeddruk, hartslag en gewicht invoeren.

Onder het kopje 'zelfzorg' kunt u:

- vragen om contact met de zorgverlener. Dit kunt u doen als u vragen heeft.
- informatie lezen over hartfalen en uw medicijnen.

**Let op: Alles wat u invult in de app, wordt niet direct gecontroleerd door het ziekenhuis. Als u een spoedeisende vraag heeft, moet u dus altijd telefonisch contact opnemen met ons.**

## Hoe meet u uw bloeddruk?

Bloeddruk is de druk in uw bloedvaten. Als uw hart samenknijpt bij iedere hartslag, gaat het bloed het lichaam in. De druk in uw bloedvaten is dan op zijn hoogst. Dat heet de bovendruk. Als uw hart daarna weer ontspant, ontstaat er een lagere druk. Dat heet de onderdruk.

Uw bloeddruk verandert steeds. Als u zich inspant is de bloeddruk hoger dan als u rustig zit.

Hieronder leest u hoe u uw bloeddruk meet.

Uw bloeddruk en hartslag meet u met de bloeddrukmeter die u heeft meegekregen bij uw ontslag uit het ziekenhuis. Volg onderstaande stappen voor een goede meting.

### Stap 1: Ontspan voor de meting

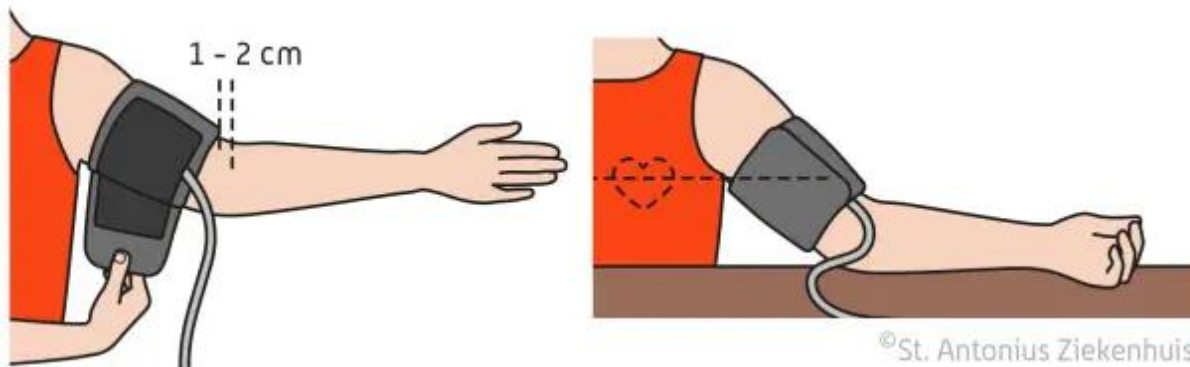
Het is belangrijk dat u een halfuur voordat u uw bloeddruk gaat meten:

- niet rookt;
- geen koffie drinkt;
- uzelf niet enorm inspant.

Ga voor het meten daarom minimaal 5 minuten rustig zitten.

### Stap 2: Plaats de bloeddrukband

- Ontbloot uw bovenarm: stroop uw mouwen op als u dunne kleding aan heeft of doe uw vest of trui uit.
- Meet uw bloeddruk aan de arm die u het minst gebruikt: als u met rechts schrijft, dan doet u de band om uw linkerarm. Als u met links schrijft, doet u de band om uw rechterarm.
- Zorg ervoor dat de bloeddrukband op dezelfde hoogte als uw hart zit. Dat is ongeveer 2 centimeter boven uw elleboog.
- Zorg dat er nog wat ruimte zit tussen de band en uw arm: uw duim moet er nog tussen passen. Trek het klittenband dus niet te strak aan.
- Zorg ervoor dat het snoertje aan de binnenkant van uw elleboog zit en naar beneden wijst.



### Stap 3: Ga in de juiste, ontspannen houding zitten

- Meet de bloeddruk terwijl u op een stoel zit.
- Ga rechtop zitten, met uw rug tegen de leuning.
- Zet uw voeten naast elkaar op de grond.
- Leg de arm waar de band omheen zit, op de leuning van de stoel of op tafel. Span uw arm niet aan, maar probeer te ontspannen.

### Stap 4: de bloeddruk meten

- Druk op de startknop: de meting start dan automatisch en stopt vanzelf.
- Praat niet tijdens de meting.
- Neem 1 minuut rust na de meting.

Is de meting niet gelukt? Meet dan opnieuw.

### Stap 5: voer de waarden in de Thuismeten-app in.

Uw bloeddruk en hartslag zijn gemeten. Er zijn nu twee opties:

- U vult de bloedwaardes zelf in in de app. Deze kunt u aflezen op de bloeddrukmeter;
- Er is een bluetooth-verbinding tussen de app en de bloeddrukmeter. Hiermee kunt u de meting importeren.

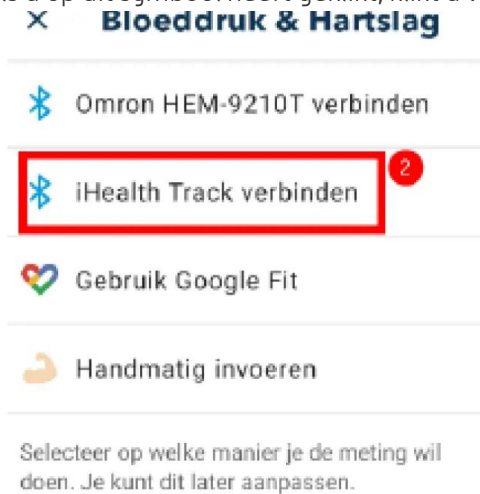
#### Koppelen van bloeddrukmeter met de Thuismeten app

*Let op: deze stap kunt u overslaan als u geen bloeddrukmeter heeft die u kunt koppelen aan de app.*

- Klik op het kopje 'acties'.
- Klik op 'bloeddruk en hartslag meting'.
- Klik op het symbool 'opties'. Dit symbool ziet eruit als drie streepjes onder elkaar met elk een wit bolletje erop:



Als u op dit symbool heeft geklikt, klikt u vervolgens op 'iHealth Track verbinden':



- Volg de aanwijzingen op het scherm.

Lukt dit niet? Dan kunt u de waardes van de meting altijd zelf invoeren.

## Hoe weegt u uzelf?

Om uw gewicht zo betrouwbaar mogelijk te meten, hebben wij een aantal tips:

- Weeg steeds met dezelfde weegschaal op dezelfde plek;
- Weeg elke dag op een vast moment. Het liefst iedere ochtend. Houdt hierbij rekening met toiletbezoeken en uw ontbijt. Als u namelijk weegt voordat u ontbijt, bent u lichter dan als u na uw ontbijt op de weegschaal gaat staan. Ditzelfde geldt voor toiletbezoeken: na een toiletbezoek bent u lichter dan daarvoor.
- Weeg altijd op dezelfde manier. Dit betekent dat u bijvoorbeeld altijd in uw ondergoed op de weegschaal gaat staan.

## Contact opnemen

Tijdens het instellen van de medicatie hebben we op vaste tijden contact over uw medicatie en bijwerkingen. Als de medicatie is ingesteld, is er alleen contact bij afwijkende waardes.

Mocht u tussendoor vragen of problemen hebben, dan kunt u contact met ons opnemen.

## Hoe kunt u contact opnemen?

- U kunt een berichtje sturen in de thuismeten app. Om dit te doen, klikt u op 'zelfzorg' en vervolgens op 'contact met de zorgverlener'. Zodra u uw berichtje heeft gestuurd, krijgt u uiterlijk de volgende werkdag een berichtje terug of wordt u gebeld.
- Wilt u direct telefonisch contact? Dan kunt u van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 uur en 17.00 uur bellen naar T 088 320 43 60.
- Buiten deze tijden, belt u met de huisarts
- of de [huisartsenpost \(https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-hulp\)](https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-hulp).
- Heeft u levensbedreigende klachten? Bel dan altijd 112.

## Expertise en ervaring

Het St. Antonius Hartcentrum is een toonaangevend behandelcentrum voor alle vormen van hartklachten en -aandoeningen. We maken hierbij gebruik van de nieuwste behandelmethoden en –technieken. We zijn bovendien het grootste hartcentrum van Nederland en leveren kwalitatief hoogwaardige zorg tot ver buiten de regiogrenzen.

Jaarlijks voeren onze cardiologen meer dan 1000 ablaties uit. Dit maakt ons een van de grootste ablatiecentra van Nederland.

Wij maken gebruik van de meest geavanceerde apparatuur en behandelmethoden die beschikbaar zijn. Deze combinatie van expertise en moderne technologie stelt ons in staat om de beste zorg te bieden en de gezondheid van onze patiënten te verbeteren.

Lees hier meer over onze ervaring en expertise.

[\[https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum/ervaring-en-expertise-st-antonius-hartcentrum\]](https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum/ervaring-en-expertise-st-antonius-hartcentrum)

## Meer informatie

### Filmpjes

- Hartfalen [\[https://www.youtube.com/watch?v=cPplw1SO4NQ\]](https://www.youtube.com/watch?v=cPplw1SO4NQ)
- St. Antonius Hartcentrum [\[https://www.youtube.com/watch?v=r6ORyEgAz2E\]](https://www.youtube.com/watch?v=r6ORyEgAz2E)

### Websites

- Nederlandse Hartstichting [\[https://www.hartstichting.nl/\]](https://www.hartstichting.nl/)
- Harteraad [\[https://harteraad.nl/\]](https://harteraad.nl/)
- Hartwijzer [\[https://www.hartwijzer.nl/\]](https://www.hartwijzer.nl/)

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- Hartfalen [\[https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum/aandoeningen/hartfalen\]](https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum/aandoeningen/hartfalen)

### Behandelingen & onderzoeken

- Fysiotherapie na opname hartfalen (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-opname-hartfalen>)
- Poliklinische training bij hartfalen (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum/behandelingen-onderzoeken/poliklinische-training-bij-hart-falen>)
- Dieetadvies bij hartfalen (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum/dieetadvies-bij-hartfalen>)

## Specialismen

- Cardiologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/cardiologie>)
- Hartcentrum (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum>)

**Contact Hartcentrum**

**T 088 320 11 00**