

## Hartfalen – Thuismonitoring

Bij hartfalen willen wij uw gezondheid extra in de gaten houden met thuismonitoring. Dit betekent dat u thuis gegevens over uw gezondheid aan ons doorgeeft met behulp van de Thuismeten-app.

### Waarom thuismonitoring?

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.

De verpleegkundigen van het Medisch Service Centrum houden uw gezondheid op afstand in de gaten. Zij nemen contact met u op als dat nodig is. U kunt ook zelf makkelijk vragen stellen via de app.

#### Contactmomenten

Tijdens het instellen van de medicatie hebben we op vaste tijden contact over uw medicatie en mogelijke bijwerkingen. Als de medicatie is ingesteld, is er alleen contact bij afwijkende waarden. Heeft u tussendoor vragen of merkt u veranderingen? Neem dan gerust contact met ons op.

- Het **Medisch Service Centrum** (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/medisch-service-centrum>) is op onderstaande tijden bereikbaar voor uw vragen.
- Buiten deze tijden belt u met uw huisarts of de **huisartsenpost** (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-hulp>). Heeft u levensbedreigende klachten? Bel dan altijd direct 112.

## Contact opnemen

### Uw vraag heeft spoed

Bij levensbedreigende klachten belt u 112.

### Uw vraag heeft geen spoed

- U stuurt een bericht in de Thuismeten-app via 'Berichten'. Wij nemen binnen één werkdag contact met u op: telefonisch of via de app.
- U kunt ook telefonisch contact opnemen met het **Medisch Service Centrum** (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/medisch-service-centrum>) via 088 320 43 60 (tel:0883204360). Wij zijn elke dag bereikbaar van 9.00 -12.00 uur en 13.00 - 16.00 uur.

## U heeft een technische vraag over de Thuismeten-app

U belt Luscii Support: 085 130 58 51 (tel:0851305851). Dit is de leverancier van de Thuismeten-app. Zij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur.

## Zo installeert u de app Thuismeten

1. U krijgt een e-mail van het St. Antonius Ziekenhuis op het e-mailadres dat u heeft opgegeven. Ziet u de e-mail niet meteen? Kijk dan in uw spam of ongewenste e-mail.
2. Download de app 'Thuismeten' (Luscii) op uw telefoon of tablet in de [App Store](https://apps.apple.com/nl/app/thuismeten/id996845239) [https://apps.apple.com/nl/app/thuismeten/id996845239] of [Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.focuscura.beeldbelapp) [https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.focuscura.beeldbelapp].
3. Open de app en vul uw gebruikersnaam in die in de e-mail staat. Daarna krijgt u een e-mail met een controlecode. Vul deze code binnen 15 minuten in, anders verloopt de code en moet u zich opnieuw registreren.
4. De thuismonitoringsverpleegkundige neemt telefonisch contact met u op om te vragen of de installatie van de app is gelukt en om eventuele vragen te beantwoorden.

**Let op:** U krijgt meldingen via de app, bijvoorbeeld als er een vragenlijst of informatie voor u klaarstaat. Zorg er daarom voor dat meldingen via e-mail of pushberichten aanstaan. Hoe u dat instelt, verschilt per telefoon of tablet. Kijk hiervoor in de handleiding.

## 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.

## Bloeddruk en hartslag meten

Uw bloeddruk en hartslag meet u met de bloeddrukmeter die u thuis heeft. Volg onderstaande stappen voor een goede meting.

### Stap 1. Rustig worden voor de meting

Het is belangrijk dat u een half uur vóór de meting:

- Niet rookt
- Geen koffie drinkt
- Geen zware dingen doet of veel beweegt

Ga voor het meten minimaal 5 minuten rustig zitten.

## Stap 2. De bloeddrukband omdoen

- Meet aan de arm die u het minst gebruikt. Schrijft u met rechts? Dan meet u aan de linkerarm.
- Maak uw bovenarm vrij. Stroop de mouwen van dunnere kleding op. Een vest of trui kunt u beter uit trekken.
- Zorg dat er wat ruimte zit tussen de band en uw arm. Uw duim moet er nog tussen passen.
- Het snoertje van de band moet aan de binnenkant van uw elleboog zitten en naar beneden wijzen.
- De bloeddrukband moet op dezelfde hoogte zitten als uw hart. Dat is ongeveer 2 centimeter boven uw elleboog.

## Stap 3. Goed zitten tijdens het meten

- Meet uw bloeddruk terwijl u op een stoel zit.
- Zit rechtop met uw rug tegen de leuning.
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond.
- Leg de arm waarop u meet ontspannen op de leuning van de stoel of op tafel.

## Stap 4. De bloeddruk meten

- Druk op de startknop. De meting start vanzelf en stopt ook vanzelf.
- Praat niet tijdens het meten.
- Wacht daarna 1 minuut.
- Is de meting niet gelukt? Probeer het dan nog een keer.

## Stap 5. De bloeddruk en hartslag zijn gemeten.

Voer de waarden in via de app. Is uw bloeddrukmeter verbonden met de app via bluetooth? Dan importeert u de meting. Zie hieronder hoe u de bloeddrukmeter kunt koppelen met de Thuismeten-app.

## Bloeddrukmeter koppelen met de Thuismeten-app

Sommige bloeddrukmeters kunt u verbinden met de app. U doet dit tijdens het invoeren van de metingen. Volg deze stappen:

1. Tik in het scherm voor bloeddruk & hartslag op 'instellingen' (zie plaatje hieronder).
2. Kies welke meter u wilt verbinden.
3. Volg de stappen die u op het scherm ziet.

SYSTOLISCH / DIASTOLISCH	
117	77
118	78
<b>120</b>	<b>80</b>
121	81
122	82
	83

mmHg

[Instellingen](#)

Lukt het niet om te koppelen? Dan kunt u de meetwaarden ook zelf invullen in de app.

## Gewicht meten

- Weeg steeds met dezelfde weegschaal op dezelfde plek.
- Weeg op een vast moment. Het liefst iedere ochtend. Houd hierbij rekening met toiletbezoeken en uw ontbijt. Als u zich weegt voordat u ontbijt, bent u lichter dan als u na uw ontbijt op de weegschaal gaat staan. Ditzelfde geldt voor toiletbezoek: 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.

## 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 1200 ablaties per jaar 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>]

## Meer informatie

### Filmpjes

- Hartfalen [<https://www.youtube.com/watch?v=cPplw1SO4NQ>]

- St. Antonius Hartcentrum (<https://www.youtube.com/watch?v=r6ORyEgAz2E>)

## Websites

- Nederlandse Hartstichting (<https://www.hartstichting.nl/>)
- Harteraad (<https://harteraad.nl/>)
- Hartwijzer (<https://www.hartwijzer.nl/>)

## Gerelateerde informatie

### 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