een santeon ziekenhuis

Luchtweginfectie (griep, corona of longontsteking) - Thuismonitoring

Na ontslag uit het ziekenhuis houden we uw gezondheid via thuismonitoring in de gaten. Dit betekent dat u thuis gegevens over uw gezondheid aan ons doorgeeft met behulp van de Thuismeten-app.

Waaruit bestaat thuismonitoring?

Via de app beantwoordt u vragen en voert u de meetgegevens in van uw zuurstofgehalte in het bloed (zuurstofsaturatie) en van uw temperatuur. De gegevens die u aan ons doorgeeft controleren wij regelmatig.

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)of Google Play (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.

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

Onder het kopje 'vandaag' staan vragen die u dagelijks moet invullen. Het is belangrijk dat u zich aan onderstaand schema houdt:

- 1 uur na het ontbijt: beantwoord de vragen onder de ochtendmeting.
- Direct na de lunch: beantwoord de vragen onder de middagmeting.
- Heeft u meer klachten, zoals benauwdheid of voelt u zich zieker? Meet altijd de zuurstofsaturatie nog een keer extra en registreer deze meting onder zelfzorg. **Let op:** dit gebeurt niet automatisch. Beoordeel uw zuurstofsaturatie dus altijd zelf (zie 'zuurstofsaturatie beoordelen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum/thuismonitoring-griep-met-zuurstof-naar-huis#zuurstofsaturatie-beoordelen)').

Zuurstofgehalte

Het zuurstofgehalte in het bloed heet ook wel de saturatie. Dit laat zien hoeveel zuurstof er in uw bloed zit. Het lichaam heeft zuurstof nodig om goed te werken. U neemt zuurstof op via de longen. Bij een luchtweginfectie werken de longen minder goed. Daarom is de zuurstofsaturatie belangrijk om te zien hoe ernstig de ziekte is.

Hieronder leest u hoe u het zuurstofgehalte kunt meten.

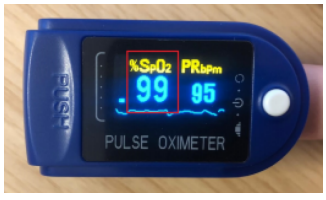
Zuurstofgehalte meten

- Ga voor de meting 10 minuten rustig zitten of liggen.
- Warm uw handen goed op voordat u gaat meten.
- Doe de saturatiemeter op een vinger. Zorg dat er geen nagellak op uw nagel zit. Dan werkt de meter niet goed.
- Wacht 35 seconden. Het kan even duren voordat de meter uw zuurstofgehalte goed heeft gemeten.
- Ziet u geen uitslag? Probeer dan een andere vinger.
- Op de saturatiemeter ziet u ook uw hartslag.

Zuurstofgehalte: waarde aflezen

In de onderstaande afbeeldingen is de saturatie (SpO2) rood omlijnd (in afbeelding 1 is de waarde 98 en in afbeelding 2 is de waarde 99).

Afbeelding 1



Afbeelding 2

Zuurstofsaturatie beoordelen

Als u zuurstof gebruikt

Beoordeel altijd uw zuurstofsaturatie volgens uw persoonlijk behandelplan. Dit plan vindt u in de app bij 'zelfzorg'.
Let op: Verhoogt of verlaagt u de zuurstof? Geef dit dan door in de app. Heeft u de zuurstof afgebouwd en worden uw klachten in de loop van de dag weer erger? Zet de zuurstof dan terug op de vorige stand.

Als u geen zuurstof gebruikt

Beoordeel uw saturatie aan de hand van uw streefsaturatie. Deze vindt u in de app bij 'zelfzorg' onder 'wat is mijn streefsaturatie'.

Temperatuur meten

Gebruik uw eigen thermometer. Raadpleeg zo nodig de gebruiksaanwijzing.

Wat doen als u meer klachten krijgt?

Heeft u meer klachten, zoals benauwdheid of voelt u zich zieker? Doe dan het volgende:

- Meet uw zuurstofsaturatie en zet de meting in de app. Een extra meting voegt u toe via 'zelfzorg' en het blauwe plusje rechtsboven.
- Beoordeel uw zuurstofsaturatie (zie 'zuurstofsaturatie beoordelen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum/thuismonitoring-griep-met-zuurstof-naar-huis#zuurstofsaturatie-beoordelen)').
- Zijn uw klachten ernstig en kunnen ze niet wachten tot morgen? Bel dan direct (zie 'Contact opnemen').

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.

Contact opnemen bij vragen over uw zuurstofapparaat

Bij technische vragen of problemen met uw zuurstofapparaat, neemt u contact op met de zuurstofleverancier. De contactgegevens ontvangt u bij plaatsing van de apparatuur.

Wat als uw zuurstof niet meer nodig is?

Alsu zuurstof gebruikt en u 48 uur geen zuurstof meer nodig heeft, bellen wij u zo snel mogelijk. Wij nemen daarna ook contact op met de zuurstofleverancier voor het ophalen van de apparatuur.

Meer informatie

Voor algemene adviezen over bijvoorbeeld hoesten en koorts, kijkt u op de website van Thuisarts.nl (http://www.thuisarts.nl).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Longcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum)
- Interne Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/interne-geneeskunde)

Contact Longcentrum	T 088 320 14 00