

Thuismonitoring corona (COVID-19)

Na ontslag uit het ziekenhuis houden we uw gezondheid via thuismonitoring in de gaten. Dit betekent dat u via de app van Luscii in 'COVID-19 thuis' gegevens over uw gezondheid aan ons doorgeeft.

Via 'COVID-19 thuis' 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.

Hoe installeert u de app?

- U ontvangt een mail van Luscii op het opgegeven mailadres. U kunt de app dan gaan installeren.
- Als u de mail niet direct ziet, check dan uw spam of ongewenst inbox.
- U downloadt de app op uw telefoon of tablet via de App Store als **Luscii vitals** of via de Play Store als **Luscii**.
- Om de registratie te voltooien, ontvangt u per mail een controlecode. Vul deze code binnen 15 minuten in, anders verloopt de code en moet u zich opnieuw registreren.
- Als u technische vragen heeft over de app, kunt u terecht bij Luscii Support: support@luscii.com [<mailto:support@luscii.com>] en/of T 085 13 05 851.

Metingen en vragenlijsten

In 'COVID-19 thuis' staan vragen klaar die u dagelijks moet invullen. Het is hierbij belangrijk dat u zich aan onderstaand schema houdt:

- 1 uur na het ontbijt noteert u in 'COVID-19 thuis' uw zuurstofsaturatie (gehalte van zuurstof in uw bloed), temperatuur en beantwoordt u de vragen.
- Direct na de lunch noteert u opnieuw in 'COVID-19 thuis' uw zuurstofsaturatie en uw temperatuur.
- Bij toename van klachten, zoals benauwdheid of zieker voelen, meet u altijd de zuurstofsaturatie nog een keer extra en registreert deze meting in 'COVID-19 thuis'.
- In het ziekenhuis worden al uw ingevoerde gegevens regelmatig gecontroleerd.

Let op! Uw gegevens worden NIET DIRECT gecontroleerd door het ziekenhuis. U moet daarom ALTIJD uw zuurstofsaturatie beoordelen met uw persoonlijk behandelplan. Uw persoonlijk behandelplan vindt u hieronder onder het kopje 'Persoonlijk behandelplan'.

Hoe meet u uw zuurstofsaturatie?

De zuurstofsaturatie geeft aan hoeveel zuurstof er in uw bloed aanwezig is. Zuurstoftransport door het lichaam is nodig om goed te kunnen functioneren. Zuurstofopname gebeurt in de longen. Omdat het coronavirus invloed heeft op de longen is de zuurstofsaturatie een belangrijke maat voor de ernst van de ziekte. Hieronder leggen we uit hoe u de zuurstofsaturatie kunt meten.

Instructie meten van de zuurstofsaturatie

- Ga voordat u de zuurstofsaturatie meet 10 minuten rustig zitten of liggen.
- Warm uw handen goed op voordat u meet.
- Plaats vervolgens de zuurstofsaturatiemeter op een vinger. Er mag geen nagellak op de vinger zitten, want dat verstoort de meting.
- Het kan enige tijd duren voor de zuurstofsaturatie gemeten is, wacht dus rustig af.
- Als u een afwijkende waarde meet, meet dan direct nog een keer.

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



Afbeelding 1



Afbeelding 2

Hoe meet u uw temperatuur?

Uw temperatuur meet u met een thermometer. Er zijn verschillende thermometers verkrijgbaar via de apotheek of drogist. Voor een goede meting moet u een thermometer voor het oor of de anus gebruiken. Lees de gebruiksaanwijzing van uw thermometer goed door.

Persoonlijk behandelplan

Hieronder vindt u uw persoonlijk behandelplan. Op de stippelijntjes zal uw arts de juiste waarden noteren.

Uw zuurstofsaturatie is of lager

- Bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?')

Uw zuurstofsaturatie is tot en met

- Meet de zuurstofsaturatie na 1 uur opnieuw en volg onderstaande instructies op:
 - Uw zuurstofsaturatie bij de 2e meting is of lager. Bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?')
 - Uw zuurstofsaturatie bij de 2e meting is tot en met en u heeft zulke ernstige klachten dat deze niet tot morgen kunnen wachten of u twijfelt. Bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?')
 - Uw zuurstofsaturatie bij de 2e meting is tot en met en u heeft klachten die tot morgen kunnen wachten. Vraag via Luscii een belconsult aan via de knop 'Telefonisch contact'. U wordt dezelfde of volgende dag gebeld.

Uw zuurstofsaturatie is of hoger

- U hoeft niets te doen.

Wat doen als u meer klachten krijgt?

Bij toename van klachten, zoals benauwdheid of zieker voelen doet u het volgende:

- Meet uw zuurstofsaturatie en registreer dit in 'COVID-19 thuis'.
- Volg uw behandelplan om te zien wat u moet doen. In het ziekenhuis worden deze gegevens gecontroleerd.
- Zijn uw klachten zeer hevig en kunnen deze niet wachten tot morgen? Bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?').

Wie kunt u bellen?

- Tussen 09.00 uur en 17.00 uur belt u naar telefoonnummer **088 32 04 360**.
- Buiten deze tijden belt u de huisart of de huisartsenpost.
- Als u niemand aan de lijn krijgt of u heeft levensbedreigende klachten, dan belt u **112**.

Meer informatie

Corona

Het coronavirus is een virus dat koorts en luchtwegklachten kan veroorzaken. Besmetting met het coronavirus vindt vrijwel altijd van mens tot mens plaats via de luchtwegen. De ziekte die door het virus ontstaat wordt ook wel COVID-19 of Sars-Cov-2 genoemd. In de volksmond spreekt men over corona. De meest voorkomende klachten bij corona zijn: koorts, benauwdheid, hoesten en vermoeidheid. Sommige mensen hebben last van diarree of braken.

Omdat het coronavirus een nieuw virus is, is het nog onzeker om te voorspellen hoe corona verloopt. Dit verloop varieert van milde gevallen met alleen hoest tot ernstige gevallen met longontsteking en ernstige benauwdheid.

Meer weten?

- Voor algemene adviezen over bijvoorbeeld hoesten en koorts, kijkt u op de website van Thuisarts.nl [<http://www.thuisarts.nl>].
- Voor meer informatie over het coronavirus, kijkt u op de website van de RIVM [<http://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19>].

Contact Longcentrum

T 088 320 14 00