een santeon ziekenhuis

Hartfalen - Thuismonitoring

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

Waarom thuismonitoring?

Met thuismonitoring zorgen we ervoor:

- dat u de juiste samenstelling van medicijnen inneemt
- dat u meer inzicht krijgt en beter leert omgaan met uw hartfalen

Verpleegkundigen van het Medisch Service Centrum volgen uw gezondheid op afstand. Als dat nodig is, nemen zij contact met u op. Heeft u een vraag of maakt u zich zorgen? Dan kunt u ons een bericht sturen of bellen. Kijk hiervoor bij 'Contact opnemen'.

Contactmomenten
Tijdens het instellen van uw medicijnen hebben we regelmatig contact. We bespreken hoe het met u gaat en of u bijwerkingen heeft. Zijn uw medicijnen goed ingesteld? Dan bellen we u alleen als uw meetwaarden afwijken.

Waaruit bestaat thuismonitoring bij hartfalen?

Voor de thuismonitoring gebruikt u 2 apps:

- **Thuismeten** – in deze app geeft u informatie door over uw gezondheid. U vult bijvoorbeeld metingen en vragenlijsten in.
- **BeterDichtbij** – in deze app kunt u vragen stellen en berichten sturen naar het Medisch Service Centrum.

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.

Zo installeert u de app BeterDichtbij

1. Nadat u de app Thuismeten heeft ingesteld, krijgt u een e-mail van BeterDichtbij. Ziet u de e-mail niet meteen? Kijk dan in uw spam of ongewenste e-mail.
2. Volg de stappen in de e-mail om de app te installeren.

Let op: U krijgt meldingen via de app, bijvoorbeeld als er een bericht 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 Thuismeten-app ziet u de onderdelen 'Acties' en 'Zelfzorg'.

- Onder 'Acties' vult u uw bloeddruk, hartslag en gewicht in
- Onder 'Zelfzorg' kunt u informatie lezen over hartfalen en uw medicijnen

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.

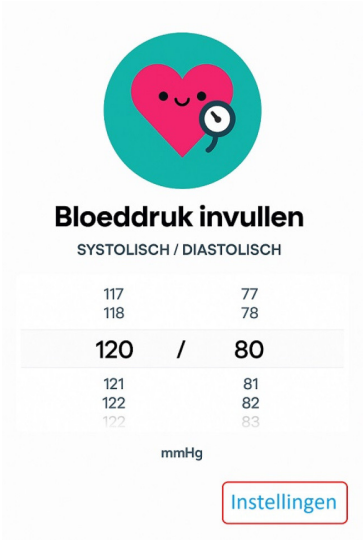
Stap 5. De bloeddruk en hartslag zijn gemeten.

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.



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.

Contact opnemen

Uw vraag heeft spoed

Bij levensbedreigende klachten belt u 112.

Uw vraag heeft geen spoed

- U stuurt een bericht via de Beter Dichtbij-app. De medewerkers van het Medisch Service Centrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/medisch-service-centrum) lezen uw bericht en reageren binnen één werkdag.
- U neemt telefonisch contact op 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.

Zorg bij jou

Voor dit digitale zorgpad werken we samen met Zorg bij jou. Zorg bij jou is een landelijke organisatie voor digitale zorg. Meer weten? Kijk op de webpagina Zorg bij jou (https://www.antoniusziekenhuis.nl/medisch-service-centrum/zorg-bij-jou).

Delen medische gegevens

Wanneer u deze app gebruikt, deelt u medische gegevens met medewerkers van Zorg bij jou (https://www.antoniusziekenhuis.nl/medisch-service-centrum/zorg-bij-jou). In de app vragen we u toestemming voor het delen van uw medische gegevens met Zorg bij jou. Deze toestemming is nodig om dit digitale zorgpad te kunnen gebruiken.

Vergoeding van uw zorg

Het beoordelen van uw gegevens via thuismonitoring wordt vergoed vanuit de basisverzekering, maar kan gevolgen hebben voor uw eigen risico. Heeft u vragen hierover, neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

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/aandoeningen/hartfalen)

Behandelingen & onderzoeken

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

Specialismen

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

Contact Hartcentrum **T 088 320 11 00**