

## Nierschade – Thuismonitoring

U heeft chronische nierschade en wordt hiervoor behandeld door de nefroloog (specialist in nieren). Daarom houden we uw gezondheid 'op afstand' goed in de gaten met thuismonitoring. Hieronder leest u wat u hierbij kunt verwachten.

### Waarom thuismonitoring?

Met thuismonitoring houdt het ziekenhuis uw gezondheid op afstand in de gaten. U gebruikt hiervoor de Patient Journey app. In deze app vult u regelmatig uw metingen en klachten in.

Het team van thuismonitoring bekijkt deze gegevens. Zo kunnen ze op tijd zien welke zorg u nodig heeft. Ook krijgt u zelf meer inzicht in uw gezondheid. Overleg, adviezen en het aanpassen van medicijnen gaan meestal via de telefoon.

Doordat we uw gezondheid op afstand goed in de gaten kunnen houden, hoeft u alleen naar het ziekenhuis te komen als dat echt nodig is.

### Wat wordt er van u verwacht?

Als u kiest voor thuismonitoring, vragen we u om via de Patient Journey app vragen te beantwoorden, metingen door te geven en informatie te lezen. Ook vragen we u om bloed te laten afnemen. Thuismonitoring bij nierschade bestaat uit vier onderdelen.

#### 1. Vragen beantwoorden en metingen doen

Uw nefroloog spreekt met u af hoe vaak uw gezondheid wordt gecontroleerd. Dit kan bijvoorbeeld één keer per maand zijn, of één keer per half jaar. Via de app hoort u wanneer het tijd is voor de controle en wat u moet doen. Bijvoorbeeld:

- vragen beantwoorden over eventuele klachten;
- thuis uw bloeddruk meten - 4 dagen lang in de ochtend en avond;
- uzelf wegen en uw gewicht doorgeven;
- bloed en urine inleveren op een van onze locaties.

#### 2. Beoordelen van uw gegevens (triage)

De verpleegkundige van het thuismonitoring-team bekijkt in ons systeem uw antwoorden en metingen. Zo ziet de verpleegkundige hoe het met u gaat. Dit noemen we ook wel triage.

Alleen als er iets niet in orde is, nemen we contact met u op (of als u behoefte heeft aan contact).

U krijgt daarna een bericht in de app dat uw gegevens zijn beoordeeld. Zien we dat alles goed gaat? Dan hoeft er niets te veranderen aan uw behandeling. Het blijft wel belangrijk om gezond te leven.

### 3. Informatie in de app

In de app staat een bibliotheek met informatie over chronische nierschade. U leest hier meer over:

- klachten,
- medicijnen,
- voeding.

Ook vindt u tips over wat u zelf kunt doen om ervoor te zorgen dat uw nieren minder snel achteruit gaan. Zo leert u meer over uw ziekte en kunt u meedenken over uw behandeling.

### 4. Jaarlijkse controle in het ziekenhuis

U komt minimaal één keer per jaar naar het ziekenhuis voor controle bij uw nefroloog en diëtist. Ook als uw waarden stabiel zijn. Een aantal dagen voor deze controle, doen we extra bloedonderzoeken. Soms vragen we u ook 24 uur lang uw urine op te vangen. In de app staat precies hoe u dat moet doen.

## Wat heeft u nodig voor thuismonitoring?

Om mee te doen aan thuismonitoring, heeft u een paar dingen nodig:

- Een smartphone of tablet om de Patient Journey app te gebruiken.
- Een Mijn Antonius-account voor veilig contact met het ziekenhuis.
- Een betrouwbare bloeddrukmeter.
- Een betrouwbare weegschaal.

Meer over het [kopen van een betrouwbare bloeddrukmeter en weegschaal](https://www.antoniusziekenhuis.nl/media/betrouwbare-bloeddrukmeter-en-weegschaal-pdf) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/media/betrouwbare-bloeddrukmeter-en-weegschaal-pdf>). In de app staat precies hoe u uw bloeddruk en gewicht thuis op de juiste manier meet.

## Zo installeert u de app

U ontvangt een e-mail met een link. Open deze e-mail op het apparaat dat u wilt gebruiken voor thuismonitoring, zoals uw telefoon, tablet of laptop. Klik op de link in de e-mail om de Patient Journey app te installeren. Daarna volgt u de stappen in de app.

Bent u de e-mail kwijt? Neem dan contact op met het Thuismonitoringscentrum. Zij kunnen u de link nog een keer sturen.

## Zo gebruikt u de app

In de Patient Journey app staat een duidelijke uitleg. Hieronder leest u de belangrijkste stappen:

- Na het installeren vult u uw persoonlijke gegevens in.
- U voert de persoonlijke code in die u per e-mail heeft ontvangen.
- Zet meldingen aan. Dit is belangrijk, zodat u op tijd de juiste informatie krijgt. U zet meldingen aan via de instellingen van uw apparaat.

- U ontvangt uitnodigingen om vragenlijsten in te vullen en metingen door te geven. De eerste intake-vragenlijst krijgt u één dag na het installeren van de app.
- Als u iets vergeet in te vullen, krijgt u een herinnering.
- Na de beoordeling (triage) van uw gegevens krijgt u een terugkoppeling in de app.

U kunt de app ook delen met uw partner of iemand anders die u vertrouwt. Zo kunt u samen naar de informatie kijken. Let op: alles wat u invult is dan ook zichtbaar voor die persoon. U deelt de app via de profielpagina.

## Privacy

De antwoorden en metingen die u invult in de Patient Journey app zijn medische gegevens. De app is daarom goed beveiligd, zodat uw gegevens veilig worden bewaard. In overleg met uw nefroloog of verpleegkundige geeft u toestemming om deze gegevens en uw persoonsgegevens te delen met het thuismonitoring-team.

Wilt u uw toestemming op een later moment weer intrekken? Neem dan contact op met het monitoringscentrum.

## Kosten en vergoeding

De Patient Journey app en Mijn Antonius zijn gratis te gebruiken. U moet wel zelf een bloeddrukmeter en een weegschaal kopen. Een goed apparaat is al verkrijgbaar vanaf ongeveer 30 euro.

Thuismonitoring hoort bij uw zorgtraject in het ziekenhuis. De kosten hiervoor dienen we in bij uw zorgverzekeraar. Heeft u uw eigen risico nog niet (helemaal) gebruikt? Dan betaalt u mogelijk (een deel van) deze kosten zelf. Heeft u vragen hierover? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

## Vragen of klachten? Zo neemt u contact op

### Bij spoed:

- Heeft u levensbedreigende klachten? Bel dan 112.
- Heeft u dringende klachten? Bel dan uw huisarts of de huisartsenpost.

### Geen spoed, wel een vraag?

- Heeft u een vraag over uw nierziekte, medicijnen of voeding? Stel deze dan tijdens de controlemomenten via de Patient Journey app.
- Is het nodig uw vraag eerder te stellen? Dan kunt u:
  - bellen met het Thuismonitoringscentrum via **088 320 43 60**.  
Bereikbaar op werkdagen van **09.00 tot 12.00 uur** en van **12.30 tot 17.00 uur**.  
Tip: sla dit nummer op in uw telefoon.
  - een bericht sturen via Mijn Antonius naar uw nefroloog, verpleegkundig specialist of diëtist.

### Technische hulp nodig bij de app?

- Bel met het Thuismonitoringscentrum [zie nummer hierboven].

- Kom langs bij de computer-inloop in het ziekenhuis, locatie Nieuwegein.  
U vindt de vrijwilligers van het IDO (Informatiepunt Digitale Overheid) achter in de wachtkamer van de apotheek.  
Openingstijden:
  - Maandag, woensdag en vrijdag: **09.00 – 11.00 uur**
  - Dinsdag en donderdag: **13.00 – 15.00 uur**
- Ook in veel bibliotheken is een IDO-punt waar u hulp kunt krijgen.

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Nefrologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/nefrologie>)
- Dialysecentrum (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/dialysecentrum>)

**Contact Thuismonitoring**

**T 088 320 43 60**