

# 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.
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

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)' (<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 voordat u uw zuurstofgehalte (=saturatie) meet 10 minuten rustig zitten of liggen.
- Warm uw handen goed op voordat u uw zuurstofgehalte meet.
- Plaats vervolgens de saturatiemeter op een vinger. Zorg dat er geen nagellak op de nagel zit. Dan werkt de meter niet goed.
- Wacht 35 seconden, want het kan even duren voordat uw zuurstofgehalte is gemeten.
- Laat de meter een afwijkend zuurstofgehalte zien? Meet dan direct nog een keer.

## Zuurstofgehalte: waarde aflezen

In de onderstaande afbeeldingen is de saturatie (SpO<sub>2</sub>) 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?

Als u 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) [<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