Thuismonitoring

Wat is thuismonitoring?

U bent mogelijk gewend dat u voor uw bloeddrukmetingen voor controle bij de praktijkondersteuner komt. Als het goed gaat met uw gezondheid, hoeft u minder vaak naar de huisartsenpraktijk te komen. U kunt thuis uw bloeddrukmetingen doen en de waarden via een digitale app aan ons doorgeven. Vanuit de huisartsenpraktijk houden wij uw gezondheid goed in de gaten.

Wat verandert er voor u als patiënt?

Bij thuismonitoring meet u thuis uw bloeddruk. Uw bloeddrukwaarden vult u in via een app op uw tablet of mobiele telefoon. De uitslagen van uw waarden worden op een veilige manier gedeeld met het ondersteunings-team van de huisartsenpraktijk.
Ook vult u eventueel vragen in over uw gezondheid.
Het ondersteuningsteam bekijkt op afstand uw gegevens. Alleen als dat nodig is, neemt het ondersteuningsteam of de huisartsenpraktijk contact met u op.

Bezoek aan de praktijk niet altijd meer nodig

Door thuis uw bloeddruk te meten, is een bezoek aan de huisartsenpraktijk niet altijd meer nodig. En krijgt u zorg en ondersteuning op de momenten dat u die goed kunt gebruiken. Samen houden we uw gezondheid goed in de gaten.



Thuismonitoring

Hoe gaat thuismonitoring in zijn werk?

- Uw zorgverlener spreekt met u af dat u thuis uw bloeddruk meet en uw waarden via een app invoert.
- U krijgt van uw zorgverlener een brief waarin wordt uitgelegd hoe u de Thuismeten-App Luscci installeert op uw tablet of mobiele telefoon.
- Om te starten heeft u een bloeddrukmeter nodig. Kijk **hier** voor een overzicht van betrouwbare bloeddrukmeters.
- U neemt contact op met het ondersteuningsteam van uw huisartsenpraktijk als u hulp nodig heeft bij bijvoorbeeld het installeren, inloggen of koppelen van de bloeddrukmeter aan de app.U kunt het ondersteuningsteam bereiken via tel: **085 079 12 70.**
- U doet thuis uw bloeddrukmetingen en voert de gegevens in via de app. Ook vult u eventueel vragen in over uw gezondheid. U krijgt een melding via de app als het tijd is voor een nieuwe meting.
- Uw gegevens worden op een veilige manier gedeeld met het ondersteuningsteam van uw huisartsenpraktijk.
- Het ondersteuningsteam óf een zorgverlener van uw huisartsenpraktijk neemt contact met u op als dat nodig is.
- Bij zorgen of vragen kunt u altijd contact opnemen met de huisartsenpraktijk.

Belangrijk: De gegevens die u instuurt worden niet direct gecontroleerd. U houdt zelf in de app in de gaten of er meldingen zijn. U kunt een melding krijgen nadat u bijvoorbeeld een meting of vragenlijst heeft ingevuld. Als dat nodig is, staat in de melding welke actie u moet doen.

Heeft u zorgen over uw gezondheid? Ervaart u klachten die u wilt bespreken? Neem dan altijd contact op met de huisartsenpraktijk.



Thuismonitoring

Hoe werkt het?

1. U installeert zelf de Thuismeten-App Luscii op uw tablet of mobiele telefoon. De app geeft aan wanneer het tijd is voor een bloeddrukmeting of om een vragenlijst in te vullen.

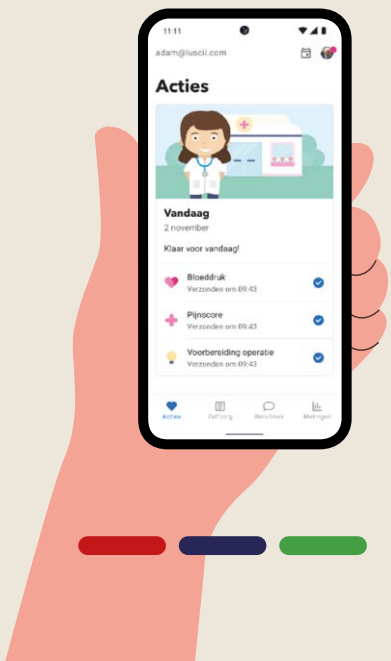
2. U meet uw bloeddruk met een eigen bloeddrukmeter.
→ Klik **hier** voor een overzicht van betrouwbare bloeddrukmeters die de Hartstichting adviseert.

Via de Thuismeten-App Luscii geeft u eenvoudig en veilig uw thuismetingen door van uw bloeddruk.

3. In de app staat voor u een schema klaar. Zo is het voor u duidelijk op welke dagen u uw thuismetingen doet en instuurt via de app. Het is belangrijk dat u zich aan het schema houdt.

Hoe meet ik mijn bloeddruk?

Bij iedere bloeddrukmeter vindt u een handleiding waarin staat hoe u de bloeddrukmeter omdoet en hoe u moet meten.



→ De Hartstichting heeft een **kort filmpje** gemaakt hoe u thuis eenvoudig uw bloeddruk kunt meten.

Handige informatie over uw gezondheid

In de Thuismeten-App van Luscii vindt u handige en korte filmpjes wat u zelf kunt doen om gezond te blijven.

Installeren van de Thuismeten-App Luscii

Als uw zorgverlener met u afspreekt om thuis te meten, ontvangt u een brief waarin stap voor stap staat beschreven hoe u de app op uw tablet of mobiele telefoon installeert.

Heeft u daarna nog vragen?

Heeft u vragen over het installeren van de Thuismeten-app Luscii en inloggen? Heeft u vragen over het gebruiken van de Thuismeten-app en het koppelen van meetapparatuur? Kijkt u dan op de website van Luscii.

→ **https://support.luscii.com/nl/patient**

Komt u er niet uit en wilt u graag contact met iemand? Dan kunt u het ondersteuningsteam van de huisartsenpraktijk bereiken:

Tel: **085 079 12 70**

Thuismonitoring

Bel direct 112 bij nood!

- Je hebt hevige pijn op de borst die langer dan 5 minuten aanhoudt.
- Je ademt opeens heel snel of moeilijk.
- Iemand moet direct 112 bellen als je bewusteloos bent.
- Je hebt het gevoel flauw te vallen.
- Je hebt moeite met praten of slikken.
- Je mond is scheef.
- 1 arm of 1 been voelt verlamd.
- Je ziet ineens minder of dubbel.
- Je hebt ineens erge hoofdpijn.

Bel de huisartsenpraktijk voor een dringende afspraak:

- Je bent benauwder of ernstig vermoeid.
- Je wordt in 3 dagen 2 kilo of meer zwaarder.
- Je bloeddruk is boven de 200 mmHg (bovendruk).
- Je onderbenen worden snel dikker.
- Je kunt niet plat liggen (extra kussen is nodig).

Bel de huisartsenpraktijk deze week:

- Je meet zelf je bloeddruk en die is hoger of veel lager dan je met je huisarts hebt afgesproken.
- Je klachten worden erger of waren weg, maar zijn weer terug gekomen.
- Je hebt last van de bijwerkingen van medicijnen.



261008