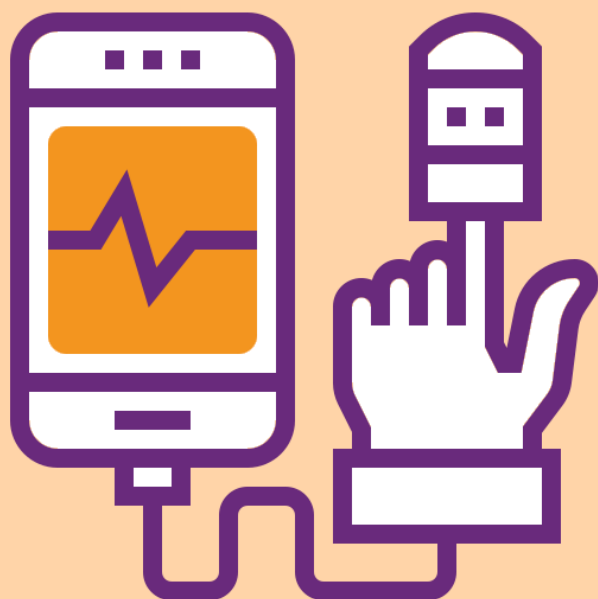




Thuismonitoring: iets voor u?

Heeft u een chronische ziekte, zoals hartfalen, hoge bloeddruk of diabetes (suikerziekte)? Dan moet u misschien regelmatig uw waarden controleren, zoals uw bloeddruk, hartslag of bloedsuiker. Dat kan thuis, met speciale meetapparatuur. De gegevens gaan automatisch of via een app naar uw zorgverlener. Dit heet thuismonitoring (ook: telemonitoring of thuismeten). Zo hoeft u minder vaak naar het ziekenhuis of de huisarts en heeft u meer inzicht in uw gezondheid.

Wilt u weten wat thuismonitoring is, voor wie het is en hoe het werkt? Dan is dit boekje echt iets voor u!

Wat is thuismonitoring?

Thuis-monitoring betekent dat u thuis uw gezondheid meet met speciale apparaten. Denk aan een bloeddrukmeter, weegschaal of saturatie-meter (meet zuurstof in het bloed). Soms vult u ook korte vragenlijsten in over hoe u zich voelt. De gegevens worden veilig doorgestuurd naar uw zorgverlener, die ze bekijkt en vergelijkt met eerder gemeten waarden.

Thuismonitoring is altijd onderdeel van een behandeling. Uw zorgverlener maakt samen met u afspraken over:

- ✓ Welke waarden u meet.
- ✓ Hoe vaak u meet.
- ✓ Wat er gebeurt als de waarden afwijken.

Voor wie is het?

Thuismonitoring is vooral bedoeld voor mensen die:

- ✓ Een chronische aandoening hebben, zoals hartfalen, COPD, hoge bloeddruk of diabetes (suikerziekte).
- ✓ Na een operatie tijdelijk extra in de gaten gehouden moeten worden.
- ✓ Zwanger zijn en tijdens hun zwangerschap gevolgd worden.
- ✓ Moeite hebben om vaak naar de zorgverlener te gaan, bijvoorbeeld door grote afstand of slecht vervoer, of door lichamelijke klachten.
- ✓ Ook mantelzorgers en naasten kunnen meekijken, als u dat wilt.

Tip: Vraag uw arts of thuismonitoring voor u mogelijk is. Samen kunt u bekijken of dit bij uw situatie past.

Hoe werkt het?

1. U krijgt meetapparatuur van het ziekenhuis of de huisarts, of u gebruikt uw eigen apparaat.
2. U meet thuis op vaste momenten uw waarden. De gegevens worden verstuurd via een app, een speciaal apparaat of soms per telefoon.
3. Uw zorgverlener bekijkt de resultaten en neemt contact op als dat nodig is.

Soms krijgt u direct feedback via de app. Bijvoorbeeld: 'Uw bloeddruk is goed, u hoeft niets te doen' of 'Uw waarde is te hoog, neem contact op'.

Hoe logt u in?

Of en hoe u moet inloggen, hangt af van de toepassing:

- ✓ Dagelijks meten gaat meestal zonder te hoeven in te loggen. De gegevens worden dan automatisch verstuurd naar uw zorgverlener, bijvoorbeeld via een weegschaal met wifi of een bloeddrukmeter die verbonden is met een app.
- ✓ Soms moet u eerst inloggen in een app of website om de meetgegevens veilig te versturen.
- ✓ Wilt u uw resultaten bekijken of berichten sturen? Dan moet u vaak inloggen op een beveiligde website of app.
- ✓ Soms logt u met DigiD in, bijvoorbeeld bij het patiënten-portaal van het ziekenhuis of de huisarts. U gebruikt hierbij de DigiD-app of sms-code voor extra veiligheid.
- ✓ In andere gevallen krijgt u een aparte gebruikersnaam en wachtwoord van uw zorgaanbieder.



Is het veilig?

- ✓ Uw gegevens worden beveiligd verstuurd.
- ✓ Alleen u en uw zorgverlener kunnen de gegevens inzien.
- ✓ De apparatuur wordt vooraf getest en goedgekeurd.
- ✓ Bespreek altijd met uw zorgverlener welke gegevens worden opgeslagen en hoe lang.

Ga zorgvuldig om met uw inloggegevens

- ✓ Deel uw inloggegevens nooit met anderen.
- ✓ Gebruik sterke wachtwoorden of de DigiD-app als dat nodig is.

Tip: noteer uw inloggegevens op een veilige plek, of gebruik een wachtwoord-manager.



In de praktijk

- ✓ Meneer Jansen (67) meet elke ochtend zijn bloeddruk thuis met een bloed-drukmeter verbonden met een app. Zijn huisarts ziet de waarden in het dossier. Als de bloeddruk te hoog is, belt de assistente hem.
- ✓ Mevrouw De Vries (58) heeft COPD. Ze vult wekelijks een korte vragenlijst in over haar ademhaling en stuurt die via een app naar het ziekenhuis.
- ✓ Meneer Bakker (72) is net geopereerd. Hij weegt zich elke dag op een weegschaal met wifi. Zijn gewicht wordt automatisch doorgestuurd naar het ziekenhuis. Zo kan het ziekenhuis controleren of hij vocht vasthoudt en contact opnemen als dat nodig is.



Meer leren over digitale zorg?

Op de website digivitaler.nl vindt u video's en boekjes over thuismonitoring en andere vormen van digitale zorg. Bijvoorbeeld over thuisarts.nl of het gebruik van het patiëntenportaal.

Wilt u oefenen?

Wilt u een les volgen, waarbij u onder begeleiding kunt oefenen met het gebruik van digitale zorgtoepassingen? Dat kan! Neem hiervoor contact op met de bibliotheek bij u in de buurt.