

## Hoe werkt de Thuismeten app voor hartfalen?

U ontvangt deze informatie omdat u bent aangemeld voor thuismonitoring door gebruik te gaan maken van de Thuismeten app voor hartfalen.

### Wat is thuismonitoring?

Thuismonitoring houdt in dat u als patiënt thuis metingen verricht die veilig bij ons in het ziekenhuis binnenkomen. Deze meetwaarden worden op vaste tijdstippen beoordeeld bij ons in het ziekenhuis. Voor hartfalen gebruikt u hiervoor de Thuismeten app van Luscii.

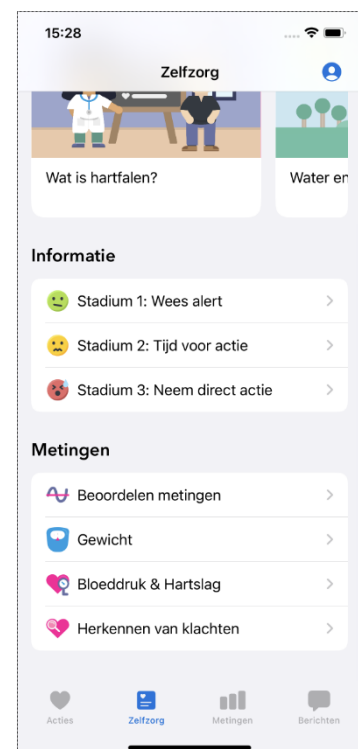
### Hoe werkt thuismonitoring voor hartfalen?

In de app vult u uw hartslag, gewicht, bloeddruk en eventueel een aanvullende vragenlijst in. Deze gegevens worden automatisch doorgestuurd aan uw behandelend zorgverlener binnen Tjongerschans.

Zijn dit normale waarden? Dan hoeft u niets te doen. Wijken de gegevens af? Dan kijken we welke zorg op welke plek op dat moment het beste bij u past. Indien nodig nemen we contact met u op. We beoordelen alle metingen twee keer in de week.

### Weegschaal en bloeddrukmeter

Luscii stuurt standaard om 9.00 uur en 11.00 een herinnering per mail voor het invullen van uw gegevens. Om de metingen uit te voeren heeft u een digitale weegschaal en een bloeddrukmeter nodig. De weegschaal en bloeddrukmeter worden naar uw thuisadres opgestuurd.



De app vraagt regelmatig om uw gewicht en bloeddruk te meten. Voor het beoordelen van de metingen is het belangrijk om zoveel mogelijk op een vast tijdstip te meten, bij voorkeur 's ochtends. Soms wordt u gevraagd om een aanvullende vragenlijst in te vullen.

### Hoe meet u uw bloeddruk?

Bekijk [deze instructievideo van de Hartstichting](#) over hoe u uw bloeddruk meet.

1. Ontspan voor de meting. Zorg ervoor dat u een halfuur voor de meting rustig aan doet, niet rookt en geen koffie drinkt. Ga voor de meting minimaal 5 minuten rustig zitten.



2. Breng de bloeddrukband aan. Meet bij voorkeur aan de arm die u het minst gebruikt. Meet aan een ontblote bovenarm. De bloeddrukband moet ter hoogte van uw hart zitten, dit is ongeveer 2 centimeter boven de elleboog.
3. Zorg voor een juiste houding. Meet de bloeddruk zittend in een stoel. Zet beide voeten naast elkaar op de grond. Leg de arm waaraan u meet ontspannen neer.
4. Meet uw bloeddruk. Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf. Praat niet tijdens de meting. Neem 1 minuut rust en meet dan opnieuw. Uw bloeddruk wordt via de app automatisch naar uw zorgverlener gestuurd.

### **Hoe start u met thuismonitoring hartfalen?**

- De zorgverlener meldt u aan voor de Thuismeten app.
- U ontvangt een e-mail waarin staat hoe u aan de slag gaat met thuismeten.
- U downloadt en installeert de Thuismeten app op uw smartphone of tablet via de Google Playstore of de App-store.
- Na het installeren van de app bent u klaar om te starten met het thuismeten.

### **Vragen en contact**

Heeft u hulp nodig of vragen over de app? Raadpleeg de website [www.luscii.com/hulp](http://www.luscii.com/hulp). Of neem contact op met Luscii via [support@luscii.com](mailto:support@luscii.com) of 085 – 130 58 51.

Heeft u medisch-inhoudelijke vragen? Neem dan contact op met de polikliniek Cardiologie van Tjongerschans via telefoonnummer 0513 – 685 512 (bereikbaar op werkdagen van 8.45 tot 9.30 uur. Op dinsdag, woensdag en donderdag zijn wij ook bereikbaar van 13.00 tot 13.45 uur. Heeft u levensbedreigende klachten? Bel dan 112.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.