

# Thuismonitoring hoge bloeddruk

## Wat moet u weten?

In overleg met uw internist of verpleegkundig specialist start u met thuismonitoring. In deze folder leest u alle informatie die u nodig heeft om te starten.

### Wat is thuismonitoring?

Verschillende zorgorganisaties in uw regio werken samen om uw gezondheid op afstand goed in de gaten te houden. Dat noemen we thuismonitoring. Hierdoor hoeft u minder vaak naar uw huisarts en/ of het ziekenhuis, terwijl uw behandelaars nog minstens net zo goed op de hoogte zijn. Of zelfs beter.

Daar draagt u zelf aan bij. Via de app op uw telefoon of tablet geeft u uw waardes door. Deze komen via een beveiligde verbinding binnen bij een medisch service centrum (MSC). Als een ingestuurde waarde afwijkt, krijgen de medewerkers van het MSC daar melding van. Zij kijken wat dat betekent, overleggen zonodig met uw hoofdbehandelaar. Zo zorgen we er samen voor dat u kunt rekenen op de juiste zorg, op de juiste plek en op het juiste moment.

### App Thuismeten

U gebruikt de app Thuismeten van de leverancier Luscii. De app is een onderdeel van uw behandeling in Noordwest.

### Thuismonitoring bij een hoge bloeddruk (hypertensie)

Bij een hoge bloeddruk kunnen we thuismonitoring inzetten voor verschillende doelen:

- om uw medicatie in te stellen
- chronische zorg bij hypertensie
- bevorderen van zelfmanagement

### Wat heeft u nodig voor thuismonitoring hoge bloeddruk?

Voor thuismonitoring heeft u nodig:

- uw eigen smartphone of tablet
- de app Thuismeten van Luscii, die u downloadt vanuit de App Store of Google Play op uw eigen apparaat
- een DigiD voor het gebruik van het patiëntenportaal 'Mijn Noordwest'
- een e-mailadres
- betrouwbare meetapparatuur (bloeddrukmeter)

Om deel te kunnen nemen aan thuismonitoring vragen wij u om uw eigen meetapparatuur te kopen:

- uw eigen bloeddrukmeter

## Betrouwbare meetapparatuur

### Band om uw bovenarm

Het is belangrijk dat u een betrouwbare bloeddrukmeter gebruikt.

- gebruik een bloeddrukmeter die meet met behulp van een band om de bovenarm
- gebruik een bloeddrukmeter die de hartstichting aanbeveelt. Deze bloeddrukmeters zijn getest en geschikt voor thuis.
- lees voor gebruik de handleiding van uw bloeddrukmeter door
- er zijn bloeddrukmeters die u kunt koppelen met de app 'thuismeten', deze zijn ook betrouwbaar. U vindt deze bloeddrukmeters [hier](#).

<https://support.luscii.com/nl/patient/koppelen-omron-bloeddrukmeter>

Heeft u niet de juiste apparatuur en bent u niet in de mogelijkheid om deze te kopen?

Neem dan contact op met de interne poli. U kunt dan niet deelnemen aan thuismonitoring. De interne poli zet u in dat geval weer over op de zorg zonder thuismonitoring.

### Waar kunt u een bloeddrukmeter kopen?

U kunt meetapparatuur kopen die u via bluetooth kunt koppelen aan de app Thuismeten. Op de volgende website staan de bloeddrukmeters die direct aan de app Thuismeten gekoppeld kunnen worden: Bloeddrukmeters (luscii.com) Op de website staat ook een lijst waarin u kunt controleren of uw bloeddrukmeter gevalideerd is.

### Hoe starten we de thuismonitoring?

1. controleer in uw patiëntenportaal Mijn Noordwest of uw e-mail juist is. U ontvangt namelijk een bevestigingsmail op uw e-mailadres
2. u downloadt de app Thuismeten van Luscii
3. wilt u meldingen ontvangen als u een bericht van uw zorgverlener heeft ontvangen? Stel dit voor de app in bij 'instellingen' van uw telefoon
4. in de app onder zelfzorg ziet u een video over hoe u de bloeddruk betrouwbaar kunt meten

### Aan de slag met thuismeten

Wanneer u de app Thuismeten opent, ziet u 4 onderdelen: Home, Zelfzorg, Metingen en Berichten.

#### Home

De app opent altijd in dit scherm. Hier vindt u de metingen, vragen of informatieblokken die u moet invullen of lezen.

- we adviseren u om de metingen die u moet doen in rust te doen en steeds op ongeveer hetzelfde moment van de dag te doen. Dit geeft een betrouwbaar beeld
- u kunt de bloeddruk extra meten, kies onder zelfzorg een extra bloeddrukmeting

#### Zelfzorg

In zelfzorg vindt u:

- mogelijkheid om contact op te nemen met een zorgverlener
- lessen: informatie over bloeddruk meten, leefstijl en medicatie
- informatie: over de bloeddruk, bewegen, zout gebruik, drop, stoppen met roken

- metingen: bloeddruk extra meten

### **Metingen**

Hier staan uw ingevulde bloeddrukmetingen

### **Berichten**

Hier staan alle berichten die u krijgt na het invullen van een meting of vraag. Deze berichten bevatten belangrijke informatie, adviezen of tips.

### **Hoe meet u thuis de bloeddruk?**

Als u thuis uw bloeddruk meet, is het belangrijk dat u de metingen altijd op dezelfde manier doet. Wij leggen u hieronder uit hoe u het beste de bloeddruk kunt meten:

- ga rustig zitten en probeer te ontspannen. Het is belangrijk dat u zich in de 30 minuten voor de meting niet enorm heeft ingespannen. Ook is het beter om 30 minuten van tevoren niet te roken en geen koffie te drinken
- ontbloot uw bovenarm en doe de bloeddrukband om uw bovenarm. De bloeddrukband moet ongeveer 2 cm boven uw elleboog zitten. Het slangetje bevindt zich aan de binnenkant van de elleboog
- ga in de juiste houding zitten. Ga rechtop in de stoel zitten met uw rug tegen de leuning. Zet beide voeten naast elkaar op de grond. Zorg dat u uw arm ontspannen neer kan leggen op een tafel of de armleuning van de stoel
- start de meting. Het is belangrijk dat u niet praat of beweegt tijdens de meting. Dit kan de uitslag beïnvloeden.
- neem een minuut rust en herhaal de meting nog 1 keer

### **Hoe vaak moet u de bloeddruk meten?**

Om een goed beeld te krijgen van hoe uw bloeddruk in de thuissituatie is, is het belangrijk dat u de bloeddruk op vaste momenten meet. Het beste is om dit 2 keer per dag te doen: in de ochtend en in de avond. Omdat de bloeddruk bij de eerste meting vaak hoger is, is het goed om de bloeddruk per meetmoment 2 keer achter elkaar te meten. Met een aantal minuten ertussen. Beide metingen voert u in de app Thuismeten in.

De app herinnert u aan de dag en het meet moment. Het is belangrijk dat u zich aan het meetschema houdt. In de tabel leest u hoe een meetdag eruitziet.

<b>Ochtend</b>	<b>Avond</b>
1e meting: invoeren in app Thuismeten	1e meting: invoeren in app Thuismeten
2e meting: invoeren in app Thuismeten	2e meting: invoeren in app Thuismeten

Afhankelijk van uw situatie, krijgt u een meetschema, wisselend van dagelijks meten tot 1 week per maand meten. Het kan zijn dat u met thuismonitoring in de instelfase met medicatie begint. We vragen u dan om dagelijks de bloeddruk te meten, gelijk aan bovenstaande schema.

## Begeleiding bij de manier van leven (leefstijl begeleiding)

In de app Thuismeten vindt u ook informatie en tips over wat u zelf kunt doen om de bloeddruk te verlagen.

## Metingen en uitleesdagen

Afhankelijk van uw situatie, ontvangt u dagelijks, wekelijks of maandelijks een melding om via de app Thuismeten uw bloeddruk door te geven. De app Thuismeten verstuurt uw gegevens naar het medisch service centrum (MSC). Verpleegkundigen van het MSC bekijken uw metingen en nemen als het nodig is contact met u op. Zo nodig nemen ze contact op met uw verpleegkundig specialist of de internist.

### Wanneer waarschuwt uw arts?

#### Bij spoed

Thuismonitoring is geen vervanging van de gewone spoeddienst. Heeft u direct hulp nodig? Neem dan meteen contact op met uw huisarts of buiten kantooruren met de huisartsenpost. Bel bij spoedeisende situaties 112.

## Wat als de app niet werkt?

Als de app het niet doet kunt u op de website van Luscii lezen wat u moet doen.

Ga naar [www.luscii.com/hulp](http://www.luscii.com/hulp)

Klik op “Patiënt” en klik daarna op “Hoe werkt de thuismeten App?”

Of [klik hier](#) om de pagina direct te openen.

Op deze pagina kunt u nog eens lezen hoe u de app op de juiste manier gebruikt.

Hier staan ook een telefoonnummer en emailadres voor vragen. Neem contact op als de app het niet doet.

## Wilt u stoppen met thuismonitoring?

Wilt u geen gebruik meer maken van thuismonitoring? Stuur dan een e-mail naar uw zorgverlener via de polikliniek: [polikliniek.internegeneeskunde@nwz.nl](mailto:polikliniek.internegeneeskunde@nwz.nl)

De zorgverlener wil dan graag weten waarom u wilt stoppen. Als het nodig is gaat u weer over op de zorg zonder thuismonitoring.

## Belangrijk

Als u stopt met het meten van uw bloeddruk en het invullen van de meting in de app Thuismeten, informeer dan altijd uw zorgverlener. Dat is belangrijk zodat u de zorg blijft ontvangen die nodig is.

## Eigen risico

Uw basisverzekering vergoedt de kosten voor thuismonitoring. Dit betekent dat u uw eigen risico verbruikt. Heeft u uw eigen risico voor dit jaar niet (volledig) verbruikt? Dan wordt uw eigen risico aangesproken en in rekening gebracht. De kosten verschillen per behandeling en zijn afhankelijk van uw zorgverzekering.

## Ervaringen delen

Noordwest biedt u met thuismonitoring een nieuwe manier van zorg, dat volop in ontwikkeling is. We willen onze zorg blijven verbeteren. Daar hebben we u voor nodig. We vragen u daarom uw ervaringen met ons te delen in de app.

## Uw rechten

Bij thuismonitoring maken we gebruik van apparatuur, die via een app van Luscii verbonden is met Noordwest. U downloadt hiervoor de app Thuismeten van Luscii. Als u instemt met thuismonitoren, maakt Noordwest voor u een account aan en kunt u de app gaan gebruiken.

Als u ingestemd heeft worden de volgende persoonsgegevens met Luscii gedeeld:

- uw Burger Service Nummer (BSN)
- uw volledige naam
- persoonlijke gegevens zoals geslacht, geboortedatum, of u onderdeel van een tweeling bent en datum van overlijden
- uw volledig woonadres
- telefoonnummer en e-mailadres

De verwerking gebeurt onder verantwoordelijkheid van Noordwest. Noordwest en Luscii hebben hier afspraken over gemaakt.

## Uw medisch dossier

U heeft direct toegang tot uw medisch dossier van Noordwest, namelijk via het patiëntenportaal Mijn Noordwest. Dit is een beveiligd portaal dat gekoppeld is aan het beveiligde elektronisch patiëntendossier van Noordwest Ziekenhuisgroep. U vindt het portaal op [nwz.nl/mijnnoordwest](https://nwz.nl/mijnnoordwest)

Volgens de wet (WGBO en AVG) heeft u een aantal rechten, zoals:

- het toevoegen van uw zienswijze of
- wijzigen van feitelijke gegevens en
- het intrekken van uw toestemming voor het delen van gegevens

Meer informatie hierover vindt u op [nwz.nl/dossier](https://nwz.nl/dossier) of in de folder 'Afschrift en wijziging medisch dossier'. U vindt deze folder ook in ons folderrek bij de hoofdingang of op [nwz.nl/patientenfolders](https://nwz.nl/patientenfolders)

## Niet tevreden?

Mocht u een klacht hebben over het thuismeten, dan kunt u contact opnemen met de afdeling patiëntbeleving. Meer informatie over de klachtenprocedure: [nwz.nl/klacht](https://nwz.nl/klacht)

## Uw vragen

Heeft u een technische vraag, bijvoorbeeld over de installatie van de Luscii-app? Neem dan contact op met de helpdesk van Luscii, telefoon 085 – 1305 851, e-mail [support@luscii.com](mailto:support@luscii.com)

Voor vragen over de Thuismeten app kunt u op werkdagen tussen 08:30 en 12:00 uur het centraal monitoringscentrum bellen: 088 - 085 4300.

### **Heeft u een medische vraag?**

Heeft u een medische vraag die niet spoedeisend is en enkele dagen kan wachten? Stuur dan uw vraag in via een e-consult in het patiëntenportaal 'Mijn Noordwest'. Om in te loggen in het patiëntenportaal gaat u naar [www.nwz.nl/mijnnoordwest](http://www.nwz.nl/mijnnoordwest)

**Let op:** een e-consult is niet geschikt voor spoedeisende vragen. Uw vraag wordt binnen 3 werkdagen beantwoord.

Meer informatie over e-consult vindt u op: [www.nwz.nl/e-consult](http://www.nwz.nl/e-consult)