

# 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?

Met thuismonitoring kunnen we uw gezondheidssituatie in de gaten houden dichtbij huis. U voert thuis uw gegevens in. U gebruikt hiervoor de app Thuismeten. Uw zorgverlener houdt uw ingevoerde gegevens in de gaten. Wijken de metingen af? Dan neemt uw zorgverlener, als dit nodig is, met u contact op om te vragen hoe het met u gaat.

### Altijd in verbinding met uw zorgverlener van Noordwest

U gebruikt de app Thuismeten van de leverancier Luscii. Via deze app staat u altijd in verbinding met uw zorgverlener van Noordwest. Dat is prettig als het goed gaat en geruststellend als het nodig is.

U houdt zelf de regie in handen. U ziet het verloop van uw ziekte of uw klachten. De app is een onderdeel van uw behandeling in Noordwest.

### Thuismonitoring bij een hoge bloeddruk (hypertensie)

Bij een hoge bloeddruk kunnen we thuismonitoring inzetten om:

- uw medicatie in te stellen
- u chronische zorg bij een hoge bloeddruk te kunnen geven
- zelfmanagement te bevorderen

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

Voor thuismonitoring heeft u nodig:

- uw eigen smartphone of tablet
- de app Thuismeten van Luscii, die uw downloadt vanuit de App Store of Google Play op uw eigen apparaat
- een DigiD voor het inloggen op het patiëntenportaal 'Mijn Noordwest'
- een e-mailadres
- betrouwbare meetapparatuur: bloeddrukmeter, wij vragen u zelf een bloeddrukmeter te kopen

## **Betrouwbare meetapparatuur**

### **Band om uw bovenarm**

Het is belangrijk dat u een betrouwbare bloeddrukmeter gebruikt. Een goede bloeddrukmeter heeft een band die u om de bovenarm doet. Bloeddrukmeters die u om de pols doet meten minder goed. Deze zijn niet geschikt voor thuismonitoring. Lees de gebruiksaanwijzing ook goed door van uw bloeddrukmeter.

### **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.

U kunt ook een bloeddrukmeter kopen die de Hartstichting aanbeveelt. Deze lijst met betrouwbare bloeddrukmeters kunt u vinden op de website van de Hartstichting [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl). U zoekt op 'bloeddrukmeter kopen'. Deze bloeddruk meters zijn niet gekoppeld met de app Thuismeten van Luscii. Dit betekent dat u uw meetwaarden zelf moet invullen in de app.

### **Geen bloeddrukmeter**

Heeft u niet de juiste apparatuur en bent u niet in de mogelijkheid om deze te kopen? Neem dan contact op met de polikliniek interne geneeskunde. U kunt dan niet deelnemen aan thuismonitoring. U gaat weer over op de zorg zonder thuismonitoring.

## **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. u ziet in de app › zelfzorg een video over hoe u de bloeddruk betrouwbaar meet
5. op dinsdag en vrijdag worden de metingen, die u heeft ingevoerd, door ons gelezen. Als uw metingen hiervoor aanleiding geven, wordt er met u contact opgenomen

## **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, moet u de meting na 1 minuut nog een keer herhalen. Beide metingen voert u in de app Thuismeten in. Dit doet u 's ochtens en 's avonds.

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.

Ochtend	Avond
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 u 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.

#### 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 kantoor tijden 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 andere 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?

Stuur dan uw vraag in via een e-consult in het patiëntenportaal 'Mijn Noordwest'. De verpleegkundige beantwoordt binnen 3 werkdagen uw e-consult in Mijn Noordwest. Zo nodig nemen zij telefonisch contact met u op. Belangrijk: een e-consult is niet geschikt voor spoedeisende vragen.

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