

Gebruik Thuismeten-app bij zwangerschapsdiabetes



Beter voor elkaar

Inleiding

Via uw arts of verpleegkundige heeft u informatie gekregen over thuismeten. Thuismeten betekent dat u minder naar het ziekenhuis hoeft te komen voor controles, maar uw gezondheid door een verpleegkundige op afstand in de gaten wordt gehouden. Als de metingen dit aangeven, wordt er contact met u opgenomen.

Via de Thuismeten-app geeft u informatie aan ons door. Bijvoorbeeld vragen over gezondheid en of u klachten heeft. Dit kan gewoon vanuit huis. De informatie die u invult, komt binnen bij een monitor-centrum. Hier werken verpleegkundigen die uw binnengekomen gegevens in de gaten houden.

Na het doorgeven van uw gegevens zijn er twee mogelijkheden:

- Gegevens die binnenkomen laten geen (negatieve) veranderingen zien.
- Dan is er verder geen actie nodig. U wacht totdat u weer een korte vragenlijst moet invullen.
- Er zijn (negatieve) veranderingen te zien óf u laat weten dat er klachten erger worden.
- De verpleegkundige uit het thuismonitoringscentrum neemt binnen 2 werkdagen (maandag tot en met vrijdag) contact met u op. Het kan dan zijn dat het verpleegkundige contact opneemt met het ziekenhuis voor overleg, bijvoorbeeld over uw medicatie.

Is het zo dat u zorg nodig heeft in het ziekenhuis? Dan maken wij een afspraak met u!

Wat is zwangerschapsdiabetes ?

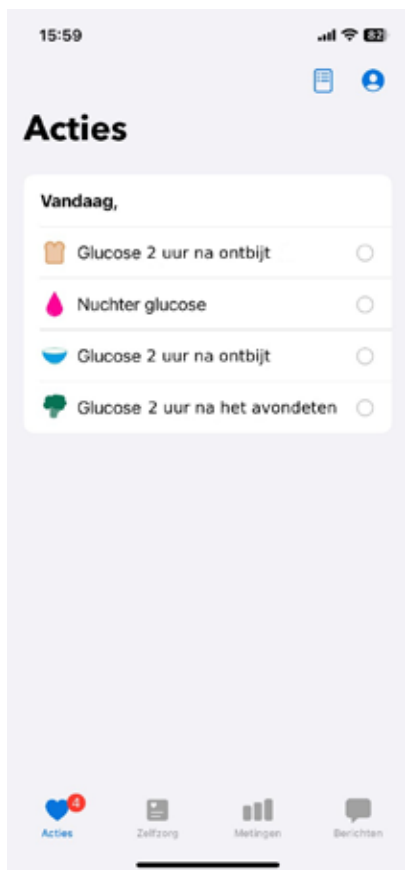
Zwangerschapsdiabetes is een vorm van diabetes die meestal begint na de 20ste week van de zwangerschap. Tijdens de zwangerschap heeft uw lichaam extra insuline nodig. Bij zwangerschapsdiabetes maakt het lichaam te weinig insuline aan. Hoewel de zwangerschapsdiabetes na de bevalling verdwijnt, heeft u een groter risico om later Diabetes Mellitus type 2 te krijgen. U kunt deze kans verkleinen door gezond te leven en een gezond gewicht te houden.

Wat is de Thuismeten-app en wat kunt u ermee?

De Thuismeten-app is een programma op uw mobiele telefoon of tablet waarmee een verpleegkundige op afstand uw zwangerschapsdiabetes goed kan volgen. De Thuismeten-app is een onderdeel van de behandeling die u krijgt voor uw zwangerschapsdiabetes.

Doordat u informatie en uw bloedsuikerwaarden doorgeeft, kan de verpleegkundige beoordelen of uw behandelplan nog bij u past of dat dit aangepast moet worden en of u advies of hulp nodig heeft. In de handleiding van de Thuismeten-app vindt u meer en uitgebreidere informatie over deze handige app.

De app heeft het menu zoals te zien is in de afbeelding hieronder. In de handleiding van de Thuismeten-app vindt u uitgebreide informatie over de app.



Waarden invullen

Het verschilt per week hoe vaak u uw bloedsuikerwaarden moet meten en invullen in de app:

- In de **1e week** na het groepsconsult over zwangerschapsdiabetes, vult u **elke dag** uw glucosewaarden in.
- Vanaf de **2e week** dat u de Thuismeten-app gebruikt, vult u **2 keer per week** uw glucosewaarden in.
- Vanaf het moment dat u **insuline gebruikt**, vult u **4 keer per week** uw glucosewaarden in.

Op de dag waarop u uw metingen moet doen, krijgt u om 08.00 uur een melding vanuit de app. Deze dag doet u metingen op 4 verschillende momenten. Dit heet een dagcurve:

- voordat u gaat ontbijten ('nuchter');
- 2 uur na uw ontbijt;
- 2 uur na uw lunch;
- 2 uur na uw avondeten.

Belangrijk: U meet uw bloedsuiker 2 uur nadat u klaar bent met eten. In deze 2 uur mag u geen koolhydraten eten of drinken.

Dit doet u iedere week, tot aan de bevalling. Tijdens het groepsconsult heeft u uitleg gekregen over hoe u uw bloedsuiker meet. Een waarde invoeren, gaat als volgt:

1. U opent de Thuismeten-app. Op het scherm ziet u op welke momenten u uw glucosesuiker moet invoeren, bijvoorbeeld 'Nuchter' (voordat u gaat ontbijten) en '2 uur na ontbijt'.
2. Klik op een waarde om deze in te vullen.
3. U doorloopt de stappen door op 'volgende' te klikken en uw waarde in te voeren. Dit doet u door te scrollen.
4. Als u de waarde heeft ingevoerd, verplaatst deze automatisch naar 'Gedaan'.

Uw bloedsuikerwaarden komen binnen bij uw zorgverlener:

- Zijn uw ingevulde bloedsuikerwaarden goed? Dan is er geen actie nodig en neemt de zorgverlener geen contact met u op.
- Ziet de zorgverlener dat uw bloedsuikerwaarden niet goed zijn? Dan nemen we binnen 3 werkdagen (maandag t/m vrijdag) telefonisch contact met u op. Als het nodig is, neemt de zorgverlener ook contact op met uw behandelaar.

Extra informatie

In de app vindt u extra informatie bij 'Zelfzorg'. Hier staat uitleg over hoe Thuismeten werkt en krijgt u meer informatie over zwangerschapsdiabetes en hoe u ervoor kunt zorgen dat uw bloedsuikerwaarden goed blijven.

Heeft u vragen over uw gezondheid?

Neem bij vragen altijd contact op. De communicatie met uw diabetesverpleegkundige verloopt via de BeterDichtbij app. Eén van de diabetesverpleegkundige neemt binnen 3 werkdagen contact met u op.

Let op:

- Heeft u vragen over uw zwangerschapsdiabetes of klachten die niet 3 werkdagen kunnen wachten? Bel dan naar het Diabetes Kenniscentrum. Wij zijn bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur, dagelijks van 9.00–11.00 uur (010–2975260) of buiten deze tijden via het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis (010–2975000).
- Heeft u vragen over of klachten van uw zwangerschap? Neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie (010) 297 52 40. De polikliniek Gynaecologie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.15 – 16.30 uur. Buiten kantoor tijden kunt u in geval van spoed bellen naar (010) 297 52 81.

Hoe installeert u de Thuismeten-app?

Het Ikazia Ziekenhuis maakt een account voor u aan. U krijgt uitleg over de app van een verpleegkundige.

Om de app te installeren, volgt u de volgende stappen:

1. Download 'Thuismeten' via de Google Playstore of de Appstore van Apple.
2. In uw e-mail (van leverancier Luscii) vindt u een link naar het activeren van uw persoonlijke account.
3. Klik op de link in de e-mail, volg de stappen, en controleer uw gegevens.
4. U bent klaar om te beginnen!
5. Volg voor de zekerheid de les 'Hoe werkt Thuismeten' om zeker te zijn over het juiste gebruik van de app.

BeterDichtbij

Met de BeterDichtbij-app hebben wij veilig contact met u. Wij nodigen u daarom uit om de BeterDichtbij-app te gaan gebruiken. Als u de app downloadt op uw mobiele telefoon en zich registreert, kunt u veilig berichten sturen naar uw artsen of verpleegkundige en ook berichten van hen ontvangen. Ook kunt u beeldbellen met uw arts als dit nodig is. Lees meer over BeterDichtbij op <https://www.ikazia.nl/algemene-informatie/digitale-zorg/beterdichtbij>

Eigen risico

De Thuismeten-app is een deel van uw behandeling. De kosten gaan naar uw zorgverzekeraar en kunnen (deels) van uw eigen risico afgaan. Let op: als uw eigen risico nog niet op is, worden deze kosten misschien niet vergoed. Voor vragen over uw eigen risico kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

Vragen over de Thuismeten-app

Werkt de Thuismeten-app niet goed? Kunt u bijvoorbeeld niet meer inloggen of loopt de app vast? Neem dan contact op met de leverancier Luscii. Luscii is bereikbaar via (085) 130 58 51 en support@luscii.com.

Monitoringscentrum

Alle gegevens die patiënten via gezondheidsapps versturen naar het Ikazia Ziekenhuis, komen binnenkort terecht in ons monitoringscentrum. Hier beoordelen onze zorgverleners deze gezondheidsgegevens. Als het nodig is, nemen deze zorgverleners contact op met uw behandelaar. Hij of zij beslist dan wat er nodig is.

In het Ikazia Ziekenhuis vinden wij het belangrijk dat patiënten naar het ziekenhuis komen als het moet en thuisblijven als het kan. Zo hoeven patiënten niet voor elke afspraak naar het ziekenhuis te reizen en in de wachtkamer te zitten.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.