

## **Thuismonitoring bij een lever- of alvleesklieroperatie** **: begeleiding op afstand**

**Uw arts of verpleegkundige heeft u aangemeld voor thuismeten bij een operatie aan uw lever of alvleesklierstaart. In deze folder leest u hoe thuismeten werkt. Ook komt u te weten welke app u hiervoor nodig heeft.**

### **Voordelen thuismonitoring**

- Goede voorbereiding op uw operatie en het herstel door praktische tips.
- U kunt sneller veilig thuis herstellen.
- U krijgt inzicht in uw herstel na de operatie.
- Wij houden uw herstel in de gaten en nemen contact op als dat nodig is.
- Bij vragen kunt u contact opnemen met de verpleegkundigen.

### **Zo werkt thuismonitoring**

U krijgt thuis begeleiding via twee apps:

- **Thuismeten-app (van onze leverancier Luscii)**

Via de Thuismeten-app krijgt u informatie over de (voorbereiding op de) operatie.

Na de operatie geeft u 7 dagen lang elke dag door hoe het met u gaat. Dit doet u door antwoord te geven op een aantal vragen over uw gezondheid. Ook vult u een aantal metingen in: uw hartslag, temperatuur en het zuurstofgehalte in uw bloed (saturatie).

- **BeterDichtbij-app**

Via de BeterDichtbij-app kunt u berichten sturen naar zorgverleners in het medisch servicecentrum, en zij naar u.

In het medisch servicecentrum werkt een team van verpleegkundigen. Zij zien de metingen en antwoorden die u in de Thuismeten-app geeft en houden deze antwoorden in de gaten. Als dat nodig is, nemen ze contact met u op en brengen ze uw zorgverlener op de hoogte. U kunt ook zelf contact met ze opnemen als u een vraag heeft.

### **Temperatuur, hartslag en zuurstofgehalte meten**

U meet uw temperatuur met een thermometer. Deze moet u zelf kopen bij de apotheek of drogist. Uw hartslag en zuurstofgehalte meet u met een saturatiemeter. U kunt deze lenen van het ziekenhuis. Het is belangrijk om telkens dezelfde meter te gebruiken voor betrouwbare metingen.

## Installeren van de apps

### Thuismeten-app van Luscii

- U krijgt een e-mail van onze leverancier Luscii op het e-mailadres dat u aan uw zorgverlener heeft doorgegeven. Luscii is de maker van de app. In de e-mail staat uw gebruikersnaam.
  - Ziet u de e-mail niet, kijk dan in uw spam of ongewenste mail.
- Download de app volgens de uitleg in de mail.
- Vul uw gebruikersnaam in en volg de stappen.
- Volg de les 'Hoe werkt Thuismeten' om te zien of u de app goed gebruikt. De les staat in de Thuismeten-app klaar als u deze voor het eerst gebruikt.



Kijk voor meer uitleg op: [De Thuismeten-app installeren](#)

**Let op:** Als u na 1 week nog geen e-mail van Luscii heeft gehad, moet u contact opnemen met het medisch servicecentrum via [medischservicecentrum@olvg.nl](mailto:medischservicecentrum@olvg.nl).

### BeterDichtbij-app

- Na aanmelding in de Thuismeten-app krijgt u een e-mail met instructies voor het downloaden en activeren van de BeterDichtbij-app.
- Download de app volgens de uitleg in de mail. Gebruik dezelfde gegevens als die uw zorgverlener van u heeft. Kies bij 'zorgorganisaties' voor **thuismonitoring**.



Kijk voor meer uitleg op [BeterDichtbij voor het eerst activeren](#) of bekijk de video.

**Let op:** Als uw telefoon of tablet te oud is, werken de apps niet of niet goed. Als u een foutmelding krijgt, is het belangrijk dat u contact opneemt met het medisch servicecentrum via [medischservicecentrum@olvg.nl](mailto:medischservicecentrum@olvg.nl).

### Zet meldingen aan

U krijgt van beide apps meldingen. Bijvoorbeeld als u gegevens in moet vullen of een nieuw bericht heeft. Zet daarom de meldingen via e-mail of push-berichten op uw telefoon of tablet aan. Bij het downloaden vraagt de app om uw toestemming hiervoor.

### Zo meet u uw zuurstofgehalte (saturatie)

Zuurstofsaturatie geeft aan hoeveel procent zuurstof er in uw bloed aanwezig is. Op de saturatiemeter wordt dit percentage aangegeven met **SpO2**. Ook meet de saturatiemeter uw hartslag. Deze wordt meestal aangegeven met het symbool van een kloppend hart of de tekst 'PRbpm'. Dit staat voor 'pulse rate beats per minute' (hartslagen per minuut).

### Zo doet u een goede meting

- Ga eerst even 10 minuten rustig zitten of liggen voordat u de meting doet.
- Plaats vervolgens de zuurstofsaturatiemeter op een vinger en start de meting.
- Lees de waarden af.

#### *Zorg voor een betrouwbare meting:*

- Zorg ervoor dat uw handen een beetje zijn opgewarmd voordat u de saturatie meet. Koude vingers kunnen de meting beïnvloeden.
- Verwijder de nagellak of gelnagel van de vinger die u gebruikt om de meting te doen. Deze kunnen de meting beïnvloeden.
- Plaats de saturatiemeter steeds op dezelfde vinger. De meetwaarde kan namelijk verschillen tussen vingers.

### Dit betekent de waarde

- Bij een gezond persoon is de zuurstofsaturatie meestal tussen de 95% tot 100%. Als u een ernstige longafwijking heeft of net flink gesport heeft, kan de waarde lager zijn zonder dat dit meteen iets ernstigs betekent.
- Bent u gezond en is de waarde 94% of lager, doe de meting dan nog een keer. Blijft dit zo, neem dan contact op met uw zorgverlener.

### Zo meet u uw temperatuur

Er zijn 2 verschillende thermometers om uw temperatuur mee te meten. Hieronder leggen we per thermometer uit wat u moet doen.

#### **Temperatuur meten met een oor-thermometer**

- Als de temperatuur van de thermometer zelf te koud of te warm is, is de meting niet betrouwbaar. Bewaar de thermometer daarom op kamertemperatuur.
- Wacht voor een betrouwbare meting minimaal 10 minuten na het opstaan uit bed, douchen of baden, buiten zijn, en na het dragen van oordopjes of gehoorapparaten.
- De temperatuur in het rechter- en linkeroor kan verschillen. Meet daarom altijd in hetzelfde oor.
- Zorg dat het oor en de punt van de thermometer schoon zijn.
- Trek het oor voorzichtig iets naar achteren en omhoog.
- Plaats de punt van de thermometer in de gehoorgang en draai deze in de richting van de neus.
- Druk op de startknop en wacht tot het piepje om de temperatuur af te lezen.
- Volg voor aanwijzingen over uw specifieke thermometer de instructies in de handleiding.

### **Temperatuur meten met een rectale thermometer (voor in de anus)**

- Als de temperatuur van de thermometer zelf te koud of te warm is, is de meting niet betrouwbaar. Bewaar de thermometer daarom op kamertemperatuur.
- Breng eventueel een klein beetje vaseline aan op de bovenkant van de thermometer.
- Breng de thermometer ongeveer 1 centimeter in de anus.
- Wacht tot het piepje om de temperatuur af te lezen.
- Volg voor aanwijzingen over uw specifieke thermometer de instructies in de handleiding.

### **Dit gebeurt er met uw antwoorden**

Het medisch servicecentrum beoordeelt uw metingen of andere informatie die u heeft doorgegeven binnen 2 uur. Als het nodig is, bellen ze u op. Bijvoorbeeld als een meting te hoog is. Ook kunnen ze u een bericht sturen via de BeterDichtbij-app.

### **Stoppen met thuismonitoring**

7 dagen na de operatie krijgt u geen vragen en metingen meer in de app. De app geeft u dan nog aanvullende informatie over het herstel na uw operatie en een herinnering voor de controleafspraak bij uw arts.

**Let op:** vergeet niet om uw geleende saturatiemeter na de thuismonitoring terug te brengen naar de polikliniek Chirurgie. U kunt de saturatiemeter ook per post terugsturen. Bij het ontvangen van de saturatiemeter krijgt u hiervoor een envelop mee.

### **Vragen?**

Bij vragen over de operatie of uw herstel na de operatie kunt u mailen naar het medisch servicecentrum via [medischservicecentrum@olvg.nl](mailto:medischservicecentrum@olvg.nl). Zij kunnen u ook helpen bij vragen over het downloaden en gebruik van de app.

*Let op:* thuismonitoring is geen vervanging van spoedzorg. Bel bij acute klachten altijd uw huisarts, de huisartsenpost of 1-1-2.

### **Kosten thuismonitoring**

Thuismonitoring wordt betaald uit de basisverzekering. De kosten vallen onder het eigen risico. Vaak zijn de totale zorgkosten hoger dan het bedrag van het eigen risico. Dit betekent dat thuismonitoring meestal niets extra kost.

## Bescherming van uw gegevens

Uw ziekenhuis werkt voor thuismonitoring samen met Zorg bij jou. Gezondheidsgegevens die u in de Thuismeten-app invult, worden gedeeld met het medisch servicecentrum van Zorg bij jou B.V. Denk bijvoorbeeld aan de metingen die u invult of de vragen die u beantwoordt.

Zorg bij jou zorgt ervoor dat uw (medische) gegevens zo goed mogelijk beschermd zijn. In [de privacyverklaring](#) leest u hoe zij met uw gegevens omgaan. Ook leest u welke (privacy)rechten u heeft.

*Wilt u geen toestemming meer geven voor het delen van uw gegevens, neem dan contact op met uw zorgverlener.*

## Gebruik van gegevens voor wetenschappelijk onderzoek

We willen graag de zorg verbeteren. Daarom is wetenschappelijk onderzoek doen belangrijk. Hiervoor willen we uw gegevens vanuit de thuismonitoring gebruiken. Daar kunt u ons toestemming voor geven in de Thuismeten-app. Uw gezondheidsgegevens worden vertrouwelijk behandeld en goed beveiligd. Tijdens onderzoeken worden uw gegevens zo veel mogelijk versleuteld. Daardoor weten de onderzoekers niet wie u bent of welke gegevens bij u horen.

In [de privacyverklaring](#) leest u hoe we bij wetenschappelijk onderzoek omgaan met uw gezondheidsgegevens. Ook leest u welke (privacy)rechten u heeft.

*Wilt u geen toestemming meer geven voor het delen van uw gegevens voor wetenschappelijk onderzoek? Neem dan contact op met uw zorgverlener.*

OLVG werkt samen met Zorg bij jou. U krijgt zorg digitaal en thuis als het kan, en in het ziekenhuis als het nodig is. Dat gaat via een app waarin u metingen doet of vragen beantwoordt. Zo hoeft u minder vaak naar het ziekenhuis en weet u beter hoe het met uw gezondheid gaat. U blijft onder behandeling bij dezelfde arts.