Thuismonitoring van de bloeddruk

op de polikliniek Interne geneeskunde

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inleiding

U heeft informatie gekregen over thuismonitoring. Dit is controle op afstand. In deze folder kunt u alles nog eens rustig nalezen. Daarna beslist u of u deze controle op afstand wilt.

Chronische nierschade

De nieren zijn het belangrijkste filter in ons lichaam. Als ze minder goed werken heeft dat grote gevolgen. Bij chronische nierschade is er schade aan het nierweefsel ontstaan. Dit kan verschillende oorzaken hebben zoals hoge bloeddruk, diabetes of een aangeboren aandoening.

Er is sprake van chronische nierschade als er gedurende drie maanden of langer eiwit en/of andere afwijkende cellen (zoals bloed) in de urine zit en/of wanneer de nierfunctie verminderd is. De nierfunctie geeft aan hoeveel bloed de nieren kunnen zuiveren.

Om verdere achteruitgang van de nierfunctie zoveel mogelijk te voorkomen is behandeling van een verhoogde bloeddruk zeer belangrijk. De bloeddrukmetingen die thuis worden gedaan zijn betrouwbaarder dan die op de polikliniek worden gemeten. U bent thuis in uw eigen omgeving. Door thuis uw bloeddruk te meten hoeft u minder vaak naar het ziekenhuis te komen.

Hoge bloeddruk

Het hart pompt bloed rond om alle organen van zuurstof en voedingsstoffen te voorzien.

Door de pompende werking van het hart is er een bepaalde druk in de bloedvaten aanwezig. Dat is de bloeddruk.

De bovendruk (systolische druk) is de druk als het hart samenknijpt. De onderdruk (diastolische druk)) is de druk tussen twee hartslagen.

Met het ouder worden, worden de bloedvaten minder soepel. Bloedvaten worden stijver en kunnen niet meer uitrekken als er een hoeveelheid bloed doorheen gepompt wordt. Daardoor stijgt de bovendruk.
Ook wordt het bloedvat wat nauwer door cholesterolafzetting aan de binnenkant van het bloedvat. Ook dit verhoogt de bloeddruk. Dezelfde hoeveelheid bloed moet door een kleinere ruimte geperst worden.

Zout trekt vocht aan, dus als mensen veel zout eten, neemt het bloedvolume toe. Ook hierdoor stijgt de bloeddruk. Er moet dan meer bloed door dezelfde ruimte heen.

De bloeddruk verandert voortdurend; afhankelijk van de lichaamshouding (liggen, zitten, staan) en activiteit (slapen, sporten). Als de bloeddruk langdurig verhoogd blijft, is dat een risico voor hart- en vaatziekten. Hoge bloeddruk zorgt voor sneller ontstaan van slagaderverkalking. Het hart wordt bovendien continu zwaarder belast als het tegen de hogere druk in moet pompen. Van hoge bloeddruk merkt u in het begin niets. Na langere tijd kan het bijvoorbeeld een beroerte, nierschade of een hartaanval veroorzaken.

Thuismonitoring

Het doel van thuismonitoring is het verbeteren van de zorg voor patiënten met hoge bloeddruk.

Met thuismonitoring kan uw gezondheidssituatie op afstand in de gaten worden gehouden. Dit gebeurt met het beantwoorden van korte vragen en het invullen van meetgegevens in een app. Zo kan er eerder gereageerd worden op veranderingen in uw gezondheidssituatie.

Wijken de metingen af? Dan nemen de verpleegkundigen van Thuismonitoringsteam contact met u op om te vragen hoe het met u gaat. Heeft u zelf vragen? Dan kunt u die via de app stellen. Wanneer het nodig is, overleggen wij met de internist. Zo houden wij u goed in de gaten.

Eigen risico
Er zijn kosten verbonden aan het gebruik van thuismonitoring. De kosten worden verrekend met uw eigen risico. Dit is het geld dat u eerst zelf moet betalen voordat de verzekering meebetaalt. U moet het verplichte eigen risico betalen als u zorg ontvangt die wordt vergoed door de basisverzekering. Dit geldt voor iedereen en geldt van 1 januari tot en met 31 december. Pas als u het hele eigen risico heeft verbruikt, zal de zorgverzekeraar de kosten vergoeden. De kosten van de eerste zorg die u in het jaar krijgt, ziet u als eerste terug op de rekening van de zorgverzekeraar. Dit kunnen dus de kosten voor Thuismonitoring zijn. De kosten van deze digitale zorg zijn lager dan een consult op de polikliniek bij uw specialist.

Wat heeft u nodig?
Voor thuismonitoring heeft u een e-mailadres en een smartphone (of tablet) nodig om de app te kunnen downloaden.

Wat verandert er voor u?
U krijgt nog steeds afspraken op de polikliniek als dit nodig is. Door de controles op afstand hoeft u waarschijnlijk minder vaak naar de polikliniek.

Thuismeten App

Hoe installeert u de app?

1. U krijgt een mail van Luscii op het opgegeven mailadres. Hierin vindt u een link om de app te downloaden. Als u de mail niet direct ziet, kijk dan in uw spam of ongewenste inbox.
2. U downloadt de app op uw smartphone of tablet via de App Store als Thuismeten of via de Play Store als Thuismeten.
3. Om de registratie te voltooien, krijgt u per mail een controlecode. Vul deze code binnen 15 minuten in, anders verloopt de code en moet u zich opnieuw registreren.

Hoe vaak u moet meten is voor u terug te vinden in de app. Als u de metingen heeft gedaan, voert u ze in op de app. Deze gegevens worden door het Centraal Thuismonitoringsteam, bestaande uit verpleegkundigen, beoordeeld. Zo nodig overleggen zij met de internist.

Wanneer u de app Thuismeten opent, ziet u 4 onderdelen:

- Home.
- Informatie.
- Metingen.
- Berichten.

Home

Onder home staan de metingen die u die dag moet insturen. Via de mail krijgt u een herinnering, mocht u vergeten zijn de meting in te sturen.

Informatie

Onder Informatie kunt u het volgende vinden:

- Knop contact met zorgverlener. Hier kunt u een bericht achterlaten als u klachten of vragen heeft.
- Lessen en informatie

- Metingen: Mocht u een keer extra metingen willen insturen, omdat u bijvoorbeeld klachten heeft dan kunt u de meting onder het kopje metingen invullen en opsturen.

Metingen
Onder metingen kunt u eerder ingevulde metingen terugzien in de vorm van een grafiek.

Berichten
Onder berichten kunt u berichten lezen die uw zorgverlener naar u heeft gestuurd. Belangrijk dat u dus uw meldingen aan heeft staan (te regelen onder instellingen). Via de berichten krijgt u advies of antwoord op uw vraag.

Instellingen
Onder instellingen vindt u uw persoonlijke gegevens. Mocht u tijdelijk geen metingen kunnen invullen, dan kunt u bij beschikbaar voor metingen uw afwezigheid invullen. Wilt u aan twee programma's tegelijkertijd meedoen? Dat kan. Bij nog een account toevoegen kan u nog een programma toevoegen.

Wat wordt er van u verwacht?
U meet 1 week in de 1, 2, 3, 4, of 6 maanden de bloeddruk, die u doorgeeft via de app. De frequentie van meten hangt af in welk protocol de arts u adviseert om te starten. U geeft in de meetweek 2 keer s 'morgens, en 2 keer s 'avonds de bloeddruk door.

Dit doet u totdat de arts u terugverwijst naar de huisarts, omdat uw bloeddruk onder controle is, of omdat de arts om een andere reden besluit dat u geen metingen meer hoeft door te geven. De app wordt dan afgesloten. U wordt hier altijd over geïnformeerd.

Belangrijk

Heeft u vragen over de thuismonitoring van uw bloeddruk of heeft u nieuwe of toenemende klachten die met uw bloeddruk te maken hebben bel dan met het Centraal Thuismonitoringsteam, ook als uw metingen niet afwijkend zijn!
Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.15 uur via, tel. (078) 654 13 82.

Heeft u acute en ernstige klachten: bel dan direct met de huisarts of huisartsenpost of 112.

Wilt u de berichtenservice van de app niet uitschakelen? Het is mogelijk dat wij u tussentijds een bericht sturen.

Tot slot

Als u nog vragen heeft die u niet via het Centraal Thuismonitoringsteam kunt stellen, bijvoorbeeld voor het wijzigen van een afspraak, dan kunt u van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en 13.00-16.30 uur bellen met de polikliniek Nefrologie/Vasculaire geneeskunde via, tel. (078) 654 10 61.

Heeft u hulp nodig bij het installeren van de app of heeft u vragen over de app? Ga dan naar de website www.luscii.com/hulp
Als u technische vragen heeft over de app, dan kunt u mailen naar support@luscii.com of tijdens kantooruren bellen naar tel. (085) 130 58 51.

Geef hier uw mening over deze folder: *www.asz.nl/foldertest*

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2026
pavo 1660