

Thuismonitoring bij corona

Na bezoek aan Spoedeisende Hulp of na opname korter dan 48 uur

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

**albert
schweitzer**

Inleiding

De arts heeft met u besproken dat u naar huis mag met zogeheten thuismonitoring. Dat is controle op afstand. In deze folder leest u hier meer over.

Thuismonitoring

U gaat thuis via de app van de firma Luscii gegevens over uw gezondheid aan ons doorgeven. Via de app 'COVID-19 thuis' beantwoordt u vragen en voert u de meetgegevens in van onder andere uw zuurstofgehalte in het bloed (zuurstofsaturatie) en van uw temperatuur. De gegevens die u aan ons doorgeeft controleren wij regelmatig.

Hoe installeert u de app?

- U ontvangt een e-mail van Luscii op het opgegeven mailadres. U kunt de app dan gaan installeren.
- Als u de e-mail niet direct ziet, kijk dan in uw spam of ongewenst inbox.
- U downloadt de app op uw smartphone of tablet via de App Store als Luscii vitals of via de Play Store als Luscii.
- Om de registratie te voltooien, ontvangt u per e-mail een controlecode.

Vul deze code binnen 15 minuten in, anders verloopt de code en moet u zich opnieuw registreren.

- Tijdens uw opname wordt samen met u gekeken of het installeren van de app lukt.
- Als u technische vragen heeft over de app, kunt u e-mailen naar support@luscii.com of tijdens kantoortijden bellen naar tel. (085) 13 05 851.

Metingen en vragenlijsten

In de app 'COVID-19 thuis' staan vragen die u dagelijks moet invullen. We vragen u vier keer per dag de metingen in te vullen:

- Na het ontbijt geeft u uw zuurstofsaturatie, ademhalingsfrequentie en temperatuur door via de app en beantwoordt u de vragen.
- Na de lunch geeft u weer uw zuurstofsaturatie, ademhalingsfrequentie en temperatuur door via de app.
- Rond 17.00 uur geeft u uw zuurstofsaturatie, ademhalingsfrequentie en temperatuur door via de app.
- Om 20.00 uur geeft u weer zuurstofsaturatie, ademhalingsfrequentie en uw temperatuur door via de app.

- Bij toename van klachten zoals benauwdheid of zieker voelen, meet u altijd de zuurstofsaturatie nog een keer extra. Ook deze vult u weer in via de app.
- In het ziekenhuis worden al uw ingevoerde gegevens 7 dagen per week tussen 08.00 - 21.00 uur gecontroleerd.

Let op! Uw gegevens worden NIET DIRECT gecontroleerd door het ziekenhuis. U moet daarom ALTIJD uw zuurstofsaturatie beoordelen met uw persoonlijk behandelplan. Uw persoonlijk behandelplan vindt u onder het kopje 'Persoonlijk behandelplan'.

Hoe meet u uw zuurstofsaturatie?

De zuurstofsaturatie geeft aan hoeveel zuurstof er in uw bloed aanwezig is. Zuurstoftransport door het lichaam is nodig om goed te kunnen functioneren. Zuurstofopname gebeurt in de longen. Omdat het coronavirus invloed heeft op de longen is de zuurstofsaturatie een belangrijke meting voor de ernst van de ziekte. Hierna leggen we uit hoe u de zuurstofsaturatie kunt meten.

Instructie meten van de zuurstofsaturatie:

- Als u nog zuurstof gebruikt, houd deze dan gewoon in tijdens de meting.
- Ga voordat u de zuurstofsaturatie meet 10 minuten rustig zitten of liggen.
- Warm uw handen goed op voordat u meet.
- Zet de meter aan met het ovale knopje.
- Plaats vervolgens de zuurstofsaturatiemeter op een vinger. Er mag geen nagellak op de vinger zitten, want dat verstoort de meting.
- Het kan enige tijd duren voor de zuurstofsaturatie gemeten is, wacht dus rustig af.
- De meter gaat vanzelf weer uit.
- Als u een afwijkende waarde meet, meet dan direct nog een keer.



De meter meet waarden van 85% of hoger. Als de saturatie onder de 85% zakt gaat het scherm knipperen en klinkt er een alarm. In de foto heeft de zuurstofsaturatie (SpO₂) de waarde 98.

Hoe meet u uw temperatuur?

Uw temperatuur meet u met een thermometer. Er zijn verschillende thermometers verkrijgbaar via de apotheek of drogist. Voor een goede meting moet u een thermometer voor het oor of de anus gebruiken.

Lees de gebruiksaanwijzing van uw thermometer goed door.

Hoe meet u uw ademhalingsfrequentie ?

Uw ademhalingsfrequentie is het aantal keren dat u ademhaalt in 30 seconden. Zorg dat u rustig zit en tel gedurende 30 seconden hoe vaak u ademhaalt. Let op dat u niet sneller gaat ademen, doordat u zich concentreert op uw ademhaling.

Het kan makkelijker zijn als uw naaste de ademhalingsfrequentie telt. Deze kan dit ongemerkt doen, terwijl u rustig zit.

Als u dexamethason gebruikt

Het kan zijn dat u dexamethason moet gaan gebruiken. Dexamethason kan de bloedsuiker ontregelen, ook als u geen suikerziekte heeft. Om dit in de gaten te houden, wordt op de Spoedeisende Hulp of op de verpleegafdeling uw bloedsuiker gecontroleerd.

Als uw bloedsuiker stijgt, is één van de eerste klachten dat u erge dorst heeft en veel gaat drinken. Meld dit dan via de app of neem contact op met het Thuismonitorteam.

Indien nodig kan het Thuismonitorteam een medewerker van het laboratorium Result bij u thuis langs laten komen. Dan wordt eenmalig uw bloedsuiker gemeten.

Als u bekend bent met suikerziekte, zullen we een individueel plan met u bespreken rondom het meten van uw bloedsuiker. De waarden van uw bloedsuiker kunnen ook doorgegeven worden via de app.

Als u stopt met de dexamethason wordt uw bloedsuiker weer normaal.

Persoonlijk behandelplan

Dit is uw persoonlijk behandelplan. Dit gaat over uw zuurstofsaturatie en de bloedsuiker Lees hieronder wat u moet doen bij een bepaalde waarde.

Zuurstofsaturatie

- Uw zuurstofsaturatie is 91% of lager: bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?')
- Uw zuurstofsaturatie is 92% tot en met 93%: meet de zuurstofsaturatie na 1 uur opnieuw en volg onderstaande instructies op:
 - Uw zuurstofsaturatie bij de tweede meting is 91% of lager. Bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?').
 - Uw zuurstofsaturatie bij de tweede meting is tussen de 92% - 93% en u heeft zulke ernstige klachten die **niet** tot morgen kunnen wachten of u twijfelt. Bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?').
 - Uw zuurstofsaturatie bij de tweede meting is tussen de 92% - 93% en u heeft klachten die kunnen wachten. Vraag via Luscii een belconsult aan via de knop 'Telefonisch contact'. U wordt dezelfde of volgende dag gebeld. U kunt ook altijd zelf bellen voor overleg met het Thuismonitorteam (zie 'Wie kunt u bellen?')

- Uw zuurstofsaturatie is 94% of hoger: u hoeft niets te doen. Als de zuurstofsaturatie gedurende 48 uur hoger is dan 94% mag u de zuurstof met 1 liter verlagen.

Injectie tegen trombose

Bij Corona is er een verhoogde kans op het ontwikkelen van trombose (bloedstolsels in de aderen). Om dit zoveel mogelijk te voorkomen, krijgt u één keer per dag een injectie tegen trombose.

U of iemand van uw naasten kan deze injectie zelf toedienen. U krijgt hiervoor instructie voor u naar huis gaat.

Als u meer klachten krijgt

Bij toename van klachten zoals benauwdheid of zieker voelen doet u het volgende:

- Meet uw zuurstofsaturatie en geef dit door via de app. In het ziekenhuis worden deze gegevens gecontroleerd.
- Kijk in uw behandelplan wat u moet doen.
- Zijn uw klachten zeer hevig en kunnen deze niet wachten tot morgen? Bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?').

Wie kunt u bellen?

- U kunt in de app aangeven als u gebeld wilt worden door het Thuismonitoringsteam.
- Tussen 08.00 uur - 21.00 uur belt u naar het Thuismonitoringsteam, tel. (078) 654 13 82.
- Buiten deze tijden belt u de Huisartsenpost.
- Bij levensbedreigende klachten belt u direct 112.

Meer informatie

Corona

Het coronavirus is een virus dat koorts en luchtwegklachten kan veroorzaken. De besmetting met het coronavirus vindt meestal van mens tot mens plaats via de luchtwegen. De ziekte die door het virus ontstaat wordt ook wel COVID-19 of Sars-Cov-2 genoemd. In de volksmond spreekt men over corona. De meest voorkomende klachten bij corona zijn: koorts, benauwdheid, hoesten en vermoeidheid. Sommige mensen hebben last van diarree of braken.

Omdat het coronavirus een nieuw virus is, kunnen we nog niet goed voorspellen hoe corona verloopt. Het verloop varieert van milde klachten met alleen hoest tot ernstige klachten zoals met longontsteking en ernstige benauwdheid.

Voor meer informatie over het coronavirus, kijkt u op de website van de RIVM, www.rivm.nl/coronavirus/covid-19.

Algemene adviezen

Voor algemene adviezen over bijvoorbeeld hoesten en koorts, kijkt u op de website van Thuisarts: www.thuisarts.nl.

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

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2021
pavo 1726