

Thuismonitoring bij Corona na opname in het ziekenhuis

Informatie in het Turks

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

informatie

**Albert
Schweitzer**
ziekenhuis



Giriş

Doktor, evde gözlemlene yapılarak eve gidebileceğiniz konusunu sizinle görüşmüştür. Evde gözlemlene, uzaktan yapılan kontrol anlamına gelmektedir. Bu konuda daha fazla bilgiyi bu broşürde okuyabilirsiniz.

Evde gözlemlene

Luscii şirketinin uygulaması aracılığıyla sağlığınıza ilgili verileri bize evden aktarırsınız. 'COVID-19 thuis' (evde COVID-19) uygulaması aracılığıyla soruları yanıtlıyor ve kandaki oksijen seviyenizin (oksijen satürasyonu) ve vücut sıcaklığınızın ölçüm verilerini giriyorsunuz. Bize sağladığınız verileri biz düzenli olarak kontrol ediyoruz.

Uygulamanın kurulumunu nasıl yaparsınız?

- Luscii'den size belirtilen e-posta adresine bir e-posta gönderilecektir. Böylece uygulamayı yükleyebilirsiniz.
- E-postayı hemen görmezseniz, spam veya istenmeyen mesajlar kutunuzu kontrol edin.
- Uygulamayı akıllı telefonunuza veya tabletinize App Store üzerinden Luscii vitals olarak veya Play Store üzerinden Luscii olarak indirirsiniz.

- Kaydı tamamlamak için size e-posta ile bir kontrol kodu gönderilir.
Bu kodu 15 dakika içinde giriniz, aksi takdirde süresi dolar ve tekrar kaydolmanız gerekir.
- Yatırılmanız esnasında, uygulamanın kurulumunun başarılı olup olmadığı konusu sizinle kontrol edilir.
- Uygulama hakkında teknik sorularınız olduğunda support@luscii.com adresine e-posta gönderin veya mesai saatleri esnasında (085) 13 05 851 numaralı telefonu arayın.

Ölçümler ve sorular listesi

'COVID-19 thuis' uygulamasında her gün doldurmanız gereken sorular vardır. Aşağıdaki programa uymanız önemlidir:

- Kahvaltıdan sonra oksijen satürasyonunuzu, solunum sıklığınızı ve vücut sıcaklığınızı uygulama üzerinden bildiriyor ve soruları cevaplıyorsunuz.
- Öğle yemeğinden sonra oksijen satürasyonunu, solunum sıklığını ve vücut sıcaklığınızı yine uygulama aracılığıyla bildiriyorsunuz.

- Saat 17:00 civarında oksijen satürasyonunuzu, solunum sıklığınızı ve vücut sıcaklığınızı uygulama üzerinden aktarıyorsunuz.
- Saat 20:30'da tekrar oksijen satürasyonunu, solunum sıklığını ve vücut sıcaklığınızı uygulama aracılığıyla bildiriyorsunuz.
- Nefes darlığı veya kendini daha da hasta hissetme gibi şikâyetlerde artış olması durumunda oksijen satürasyonunu her zaman bir kez daha ölçüyorsunuz. Bu verileri de uygulama üzerinden tekrar giriyorsunuz.
- Hastanede girdiğiniz tüm verileriniz haftanın 7 günü 08:00 ile 21:00 saatleri arasında kontrol edilmektedir.

Dikkat! Verileriniz hastane tarafından HEMEN KONTROL EDİLMEMEKTEDİR. Bu nedenle oksijen satürasyonunuzu HER ZAMAN kişiselleştirilmiş tedavi planınız ile değerlendirmelisiniz. Kişisel tedavi planınızı 'Kişisel tedavi planı' başlığı altında bulursunuz.

Oksijen satürasyonunuzu nasıl ölçersiniz?

Oksijen satürasyonu kanınızda ne kadar oksijen olduğunu gösterir. Düzgün çalışabilmesi için vücutta oksijen taşınması gereklidir. Oksijen emilimi akciğerlerde gerçekleşir. Koronavirüsü akciğerleri etkilediği için oksijen satürasyonu, hastalığın ciddiyetinin önemli bir ölçüsüdür. Aşağıda oksijen satürasyonunu nasıl ölçebileceğinizi açıklıyoruz.

Oksijen satürasyonunu ölçme talimatı:

- Hâlâ oksijen kullanıyorsanız, ölçüm sırasında oksijeni takılı bırakınız.
- Oksijen satürasyonunu ölçmeden önce 10 dakika sakın bir şekilde oturun veya uzanın.
- Ölçmeden önce ellerinizi iyice ısıtın.
- Oval düğme ile ölçüm aletini açın.
- Daha sonra oksijen satürasyonu ölçme cihazını parmağınızın üzerine yerleştirin. Ölçümü bozabileceğinden parmakta oje olmamalıdır.
- Oksijen satürasyonunun ölçülmesi biraz zaman alabilir, bu nedenle sakın bir şekilde bekleyin.
- Ölçüm aleti kendi kendine kapanır.

- Ölütüđünüz değer çok farklı çıkarsa, hemen tekrar ölçün.

Ölçüm cihazı, %85 veya daha yüksek deđerleri ölçer.

Satürasyon %85'in altına düştüğünde, ekran yanıp söner ve bir alarm çalar.

Aşağıdaki resimde, oksijen satürasyonu (SpO2) kırmızı çerçeve içine alınmıştır (değer 98).



Vücut sıcaklığınızı nasıl ölçersiniz?

Vücut sıcaklığınızı bir termometre ile ölçersiniz.

Eczanelerden veya ilaç satan marketlerde (drogist) çeşitli termometreler temin edinilebilir. İyi bir ölçüm için kulak veya anüs termometresi kullanmalısınız.

Termometrenizin kullanım talimatlarını dikkatlice okuyun.

Solunum sıklığınızı nasıl ölçersiniz?

Solunum sıklığınız, 30 saniyede nefes alışınızın sayısından ibarettir. Sakin bir şekilde oturun ve 30 saniye boyunca kaç kez nefes aldığınızı sayın. Nefesinize konsantre olarak daha hızlı nefes almamaya dikkat ediniz.

Yakınıınız olan bir kişinin nefes alma sıklığınızı sayması daha kolay olabilir. Bu, siz sessizce otururken fark edilmeden yapılabilir.

Kişisel tedavi planı

Bu sizin kişisel tedavi planınızdır. Bu plan, oksijen satürasyonunuz ve kan şekerinizle ilgilidir. Aşağıda belirli bir değerde ne yapılması gerektiğini okuyabilirsiniz.

- Oksijen satürasyonunuz %91 veya altındaysa: Derhal telefon açın (bkz. "Kimi arayabilirsiniz?")
- Oksijen satürasyonunuz %92 ila %93 arasındaysa: 1 saat sonra oksijen satürasyonunu tekrar ölçün ve aşağıdaki talimatları izleyin:
 - 2'nci ölçümde oksijen satürasyonunuz %91 veya altındadır. Derhal telefon açın (bkz. "Kimi arayabilirsiniz?")
 - 2'nci ölçümdeki oksijen satürasyonunuz % 92- %93 arasında ve yarına kadar **bekleyemeyeceğiniz** ölçüde ciddi şikâyetleriniz var veya tereddüt içindesiniz. Derhal telefon açın (bkz. "Kimi arayabilirsiniz?")
 - 2'nci ölçümdeki oksijen satürasyonunuz % 92- %93 arasında ve beklemesi mümkün olmayan şikâyetleriniz var. Luscii aracılığıyla 'Telefonla iletişim' düğmesi ile bir telefonlu konsültasyon talep edin. Aynı gün veya ertesi gün telefonla aranacaksınız.
- Oksijen satürasyonunuz %94 veya üstünde: Bir şey yapmanıza gerek yoktur.

Şikâyetlerinizde artış olduğunda

Nefes darlığı veya kendinizi daha fazla hasta hissetme gibi şikâyetlerin artması durumunda şunları yapıyorsunuz:

- Oksijen satürasyonunuzu ölçün ve bunu uygulama aracılığıyla bildirin. Bu veriler hastanede kontrol edilir.
- Ne yapmanız gerektiğini tedavi planınızdan öğrenin.
- Şikâyetleriniz çok mu şiddetli ve yarına kadar beklemek mümkün değil midir? Derhal telefon açın (bkz. "Kimi arayabilirsiniz?")

Kimi arayabilirsiniz?

- Evde gözlemlene ekibi tarafından aranmak istiyorsanız, bunu uygulamada belirtebilirsiniz.
- Evde gözlemlene ekibine 08:00 ile 21:00 saatleri arasında (078) 654 13 82 numaralı telefonda ulaşabilirsiniz.
- Bu saatlerin dışında aile hekimleri nöbetçi servisini (huisartsenpost) arayabilirsiniz.
- Hayati tehlike arz eden şikâyetlerde derhal 112'yi arıyorsunuz.

Daha fazla bilgi

Korona

Koronavirüsü, ateş ve solunum şikâyetlerine neden olabilen bir virüstür. Koronavirüsü genelde solunum yolu yoluyla insandan insana bulaşmaktadır. Virüsün neden olduğu hastalığa COVID-19 veya Sars-Cov-2 de denir. Halk arasında korona olarak anılır. Koronada en yaygın görülen şikâyetler şunlardır: ateş, nefes darlığı, öksürük ve yorgunluk. Bazı kişilerde ishal veya kusma şikâyetleri görülür.

Koronavirüsü yeni bir virüs olduğu için koronanın nasıl gelişeceğini henüz iyi şekilde tahmin edemiyoruz. Gidişat, sadece öksürük ile seyreden hafif şikâyetlerden zatürre ve şiddetli nefes darlığı gibi ciddi şikâyetlere kadar değişmektedir.

Örneğin öksürük ve ateşle ilgili genel tavsiyeler için

Thuisarts web sitesine bakınız:

www.thuisarts.nl.

Koronavirüsü hakkında daha fazla bilgi için

www.rivm.nl/coronavirus/covid-19 adresindeki RIVM web sitesine bakınız.

Albert Schweitzer ziekenhuis
december 2020
pavo 1669