

# Thuismonitoring bij corona

Na opname in het ziekenhuis langer dan 48 uur. Informatie in het Turks

*Evde gözetleme. Hastaneye 48 saatten fazla yatırıldıktan sonra*

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie

# Giriş

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

## Evde gözetleme

Luscii şirketinin uygulaması aracılığıyla sağlığınıza ilgili verileri bize evden aktarırsınız. 'COVID-19 thuis' (evde COVID-19) uygulaması aracılığıyla soruları yanıtlıyor ve diğer hususlar yanı sıra 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.

- Yatırılmış olmanız 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. Ölçümleri günde en az iki kez doldurmanızı rica ediyoruz:

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

- Nefes darlığı veya kendini 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. Koronavirüs 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 satürasyonunu ölçme cihazını parmağınızın üzerine yerleştirin. Ölçümü bozacak olduğu nedeniyle parmakta oje olmamalıdır.
- Oksijen satürasyonunun ölçülmesi biraz zaman alabilir, bu nedenle sakın bir şekilde bekleyin.
- Ölçüm aleti kendi kendine kapanır.
- Sapan bir değeri ölçtüğünüzde, hemen tekrar ölçün.



Ölçüm cihazı, %85 veya daha yüksek değerleri ölçer. Satürasyon %85'in altına düştüğünde, ekran yanıp söner ve bir alarm çalar. Resimde oksijen satürasyonu (SpO2) kırmızı kare 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.

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

# Kişisel tedavi planı

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

- Oksijen satürasyonunuz %91 veya altındadır: derhal arayın (bkz. "Kimi arayabilirsiniz?")
- Oksijen satürasyonunuz %92 ila %93 arasındadır: 1 saat sonra oksijen satürasyonunu tekrar ölçün ve aşağıdaki talimatları izleyin:
  - İkinci ölçümde oksijen satürasyonunuz %91 veya altındadır. Derhal arayın (bkz. "Kimi arayabilirsiniz?")
  - İkinci ölçümdeki oksijen satürasyonunuz %92- %93 arasındadır ve yarına kadar **bekleyemeyeceğiniz** ölçüde ciddi şikâyetleriniz vardır veya tereddüt içindesiniz. Derhal arayın (bkz. "Kimi arayabilirsiniz?")
  - İkinci ölçümdeki oksijen satürasyonunuz %92- %93 arasındadır ve beklemesi mümkün olan şikâyetleriniz vardır. Luscii aracılığıyla 'Telefonla iletişim' düğmesi ile bir telefonlu konsültasyon talep edin. Aynı gün veya ertesi gün telefonla aranacaksınız. Danışmak için Evde gözetleme ekibini her zaman kendiniz de arayabilirsiniz (bkz. 'Kimi arayabilirsiniz?')

- Oksijen satürasyonunuz %94 veya üstündedir: Bir şey yapmanıza gerek yoktur. Oksijen satürasyonu 48 saat boyunca %94'ün üzerinde olduğunda oksijeni 1 litre azaltabilirsiniz.

## **Tromboza karşı enjeksiyon**

Koronada tromboz (damarlarda kan pıhtısı) gelişme ihtimali artmış olur. Bu durumu mümkün olduğunca önlemek için size günde bir kez tromboza karşı bir enjeksiyon verilir. Siz veya bir yakınınız bu enjeksiyonu kendiniz yapabilirsiniz. Eve gitmeden önce bunun için size talimatlar verilecektir.

## **Şikâyetlerinizde artış olduğunda**

Nefes darlığı veya kendinizi daha fazla hasta hissetme gibi şikâyetlerin artmasında 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 arayın (bkz. "Kimi arayabilirsiniz?")



## Kimi arayabilirsiniz?

- Evde gözetleme ekibi tarafından aranmak istiyorsanız, bu hususu uygulamada belirtebilirsiniz.
- Evde gözetleme ekibine 08:00 ile 21:00 saatlerinde 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

Koronavirüs, ateş ve solunum şikâyetlerine neden olabilen bir virüstür. Koronavirüs 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.

Koronavirüs yeni bir virüs olduğu için koronanın nasıl geliŖeceđini henüz iyi Ŗekilde tahmin edemiyoruz. GidiŖat, sadece öksürük ile seyreden hafif Ŗikâyetlerden zatürre ve Ŗiddetli nefes darlığı gibi ciddi Ŗikâyetlere kadar deđiŖmektedir.

Koronavirüs hakkında daha fazla bilgi için [www.rivm.nl/coronavirus/covid-19](http://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19) adresindeki RIVM web sitesine bakınız.

### **Genel öneriler**

Örneđin öksürük ve ateŖle ilgili genel tavsiyeler için Thuisarts web sitesine bakınız: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
november 2021  
pavo 1731