

**TELE-HARTREVALIDATIE**

---

met de Thuismeten app

## **Inleiding**

U bent in ons ziekenhuis behandeld vanwege uw hart. Dit heeft veel invloed op uw leven en het leven van uw naasten. Er is met u besproken dat u nu aan de hand van een programma gaat werken aan uw herstel. Dit noemen we hartrevalidatie. U doet dit niet alleen. U krijgt hierbij hulp en ondersteuning van het hartrevalidatieteam.

Er is ook aan u verteld dat u mogelijk mee kunt doen met telehartrevalidatie. Met telehartrevalidatie is het mogelijk om (een deel van) het hartrevalidatieprogramma thuis te volgen. In deze folder leest u wat telehartrevalidatie is en wat u hiervan kunt verwachten.

## **Wat is telehartrevalidatie?**

Met telehartrevalidatie kunt u thuis werken aan uw conditie en krijgt u op afstand begeleiding van het hartrevalidatieteam. U gebruikt hiervoor de Thuismeten app op uw mobiele telefoon. U doet thuis verschillende metingen zoals uw gewicht, bloeddruk en hartslag en geeft deze door via de app. Er zullen metingen zijn die u dagelijks doet en sommige metingen hoeven maar een paar keer. Na 12 weken thuis revalideren kunt u de app blijven gebruiken, als zelfzorg.

Het voordeel is dat u minder naar het ziekenhuis hoeft. Ook kunt u vaak zelf oefeningen en activiteiten kiezen die u leuk vindt of die aansluiten bij uw dagelijks leven.

## **Hartrevalidatieteam**

Het hartrevalidatieteam is een multidisciplinair team en bestaat uit een cardioloog, hartrevalidatie coördinator, medisch klinisch psycholoog, medisch maatschappelijk werker, diëtiste, fysiotherapeuten en hartrevalidatie assistenten.

## Hoe thuismeten werkt

- **Uitnodiging en app installeren**

U ontvangt thuis een brief waarin staat uitgelegd hoe u begint met thuismeten. Via de e-mail wordt u uitgenodigd om de Thuismeten app te downloaden. U installeert de app op uw smartphone of tablet.

- **Doorgeven van gegevens**

De gegevens van het thuismeten geeft u door via de Thuismeten app. De hartrevalidatie assistenten bekijken uw metingen en meldingen en nemen zo nodig actie.

- **Afspraken en adviezen**

Met de hartrevalidatie assistente maakt u afspraken over uw behandeling. U spreekt af hoe vaak u moet meten en u krijgt advies over hoe u thuis zo zelfstandig mogelijk uw leven weer kunt oppakken.

- **Films over gezondheid en leefstijl**

Op de Thuismeten app kunt u ook een aantal filmpjes zien. Deze kunnen u helpen om meer grip te krijgen op uw gezondheid en veranderende leefstijl.

- **Berichten en herinneringen**

Via de Thuismeten app ontvangt u berichten. Bijvoorbeeld als het tijd is om metingen te doen. Of als uw zorgverlener contact met u wilt.

### Mijn metingen

- Dagelijks: bewegen en borgschaal.
- 2 keer in de week op zondag en woensdag: hartklachten en bloeddruk.
- 1 keer in de week op zondag: angst, slaap en somberheid.
- 1 keer in de week op woensdag: gewicht en voeding.
- Advies over stoppen met roken is persoonlijk instellen.

## **Voelt u zich echt niet goed? Handel dan zoals u altijd doet.**

Neem zo snel mogelijk contact op met:

- Uw huisarts of de huisartsenpost
- Bij levensbedreigende situatie belt u 112

## **Vragen?**

Heeft u nog vragen over thuismeten? Stel deze dan gerust aan de afdeling Hartrevalidatie. U kunt hiervoor bellen naar 010 – 461 60 57, van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00-12.00 en 13.00-16.30 uur.

Als u gebruik maakt van BeterDichtbij, dan kunt u ons ook een bericht sturen via de berichtenservice.

Heeft u hulp nodig bij het installeren van de Thuismeten app? Neem dan tijdens kantooruren contact op via 085 – 1305 851 of [support@luscii.com](mailto:support@luscii.com)

