

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 tele-hartrevalidatie. Met tele-hartrevalidatie is het mogelijk om (een deel van) het hartrevalidatieprogramma thuis te volgen. In deze folder leest u wat tele-hartrevalidatie is en wat u hiervan kunt verwachten.

Wat is tele-hartrevalidatie?

Met tele-hartrevalidatie 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

Uw notities

Schrijf hier op welke vragen u wilt stellen aan de hartrevalidatie assistenten en wat u met hen wilt bespreken. Bijvoorbeeld: Wat zijn op dit moment uw belangrijkste (gezondheids)problemen?
