

Thuismetingen COPD

Uw dokter of longverpleegkundige heeft voorgesteld om zelf metingen thuis uit te voeren. Thuismeten betekent dat u wordt gevraagd om gedurende 14 dagen dagelijks, of wekelijks op maandag meetresultaten en informatie aan ons door te geven. U kunt dit doen door in te loggen op uw mijnAmphia-account, wat mogelijk is op uw smartphone, tablet of computer.

Het zelf meten van uw waarden thuis geeft zowel u als ons meer informatie over uw huidige toestand. Op afstand zullen wij uw metingen beoordelen. Hierdoor kunnen we eventuele problemen sneller opmerken. Indien nodig neemt dan het Amphia Thuis Team telefonisch contact met u op, zodat u niet naar het ziekenhuis hoeft te komen.

Saturatiemeter mee naar huis

Bij het begin van de thuismetingen krijgt u een saturatiemeter mee voor thuis. Een saturatiemeter is een apparaatje dat het zuurstofgehalte in uw bloed en uw hartslag meet. Met de meter kunt u dit thuis doen. In het ziekenhuis leggen we aan u uit hoe de saturatiemeter werkt. Ook oefenen we samen één keer met het zelf meten van uw zuurstofniveau in het bloed en uw hartslag.

Hoe meet u de saturatie en de hartslag?

Een saturatiemeter is een apparaat dat het zuurstofgehalte in uw bloed en uw hartslag meet.

Adviezen voor het gebruik van de saturatiemeter:

1. Ga eerst 10 minuten rustig rechtop zitten en meet dan de saturatie. Meet dus niet direct na bewegen of spreken.
2. Zorg voor warme handen. Wrijf zo nodig de handen eerst warm.
3. Gebruik geen nagellak of kunstnagels.
4. Leg uw vinger diep in de meter en druk op de aan-uit knop.
5. Wacht 30 seconden met het aflezen van de waarden, deze kan nog wat oplopen.
6. Lees de saturatiewaarde af. Dit is de eerste waarde die u ziet op de meter (%SpO₂).
7. Lees de hartslag af. Dit is de tweede waarde die u op de meter ziet (PRbpm)
8. Schrijf de waardes op en geef ze aan ons door via mijnAmphia.

Temperatuur en gewicht

Voor het meten van uw temperatuur en gewicht vragen wij u om zelf een thermometer en weegschaal te regelen.

mijnAmphia

Via mijnAmphia kunt u altijd uw medische gegevens bekijken. U kunt dit doen met de MyChart-app op uw telefoon of tablet. Of via www.amphia.nl op uw computer. U moet altijd eerst inloggen. Dit doet u met uw DigiD. In uw mijnAmphia kunt u uw metingen invoeren nadat uw arts u heeft aangemeld voor thuismetingen.

Als u nog geen mijnAmphia-account heeft, kunt u er een aanmaken. Hiervoor gaat u naar de website www.amphia.nl en klikt rechtsboven op 'mijnAmphia' te klikken. De website legt u uit wat u moet doen voor het aanmaken van een mijnAmphia-account. Om uw mijnAmphia op uw mobiel of tablet te gebruiken, download u de MyChart-app via de Apple Appstore of de Google Play Store.

COPD Longaanval Actieplan

Bij het begin van de thuismetingen maakt u samen met de longverpleegkundige een longaanval-actieplan. In dit plan staat beschreven hoe u kunt merken dat uw klachten erger worden. Ook staat erin welke stappen u kunt nemen als uw klachten erger worden. En met wie u contact moet opnemen als dat nodig is. U kunt dit plan altijd bekijken in uw mijnAmphia, onder het menu 'Patiëntfolders'.

Grenswaarden bij thuismetingen

Als uw saturatie bij de meting onder de afgesproken grenswaarde ligt, zoals besproken met uw longarts of longverpleegkundige, ontvangt u na 15 minuten een uitnodiging voor een tweede meting. Als uw saturatie nog steeds laag is of als u klachten heeft, wordt u gevraagd om het longaanval actieplan te raadplegen.

Let op! Uw gegevens worden niet direct beoordeeld. Als uw klachten erger worden en u het gevoel heeft dat u niet kunt wachten, neem dan altijd zelf contact met ons op!

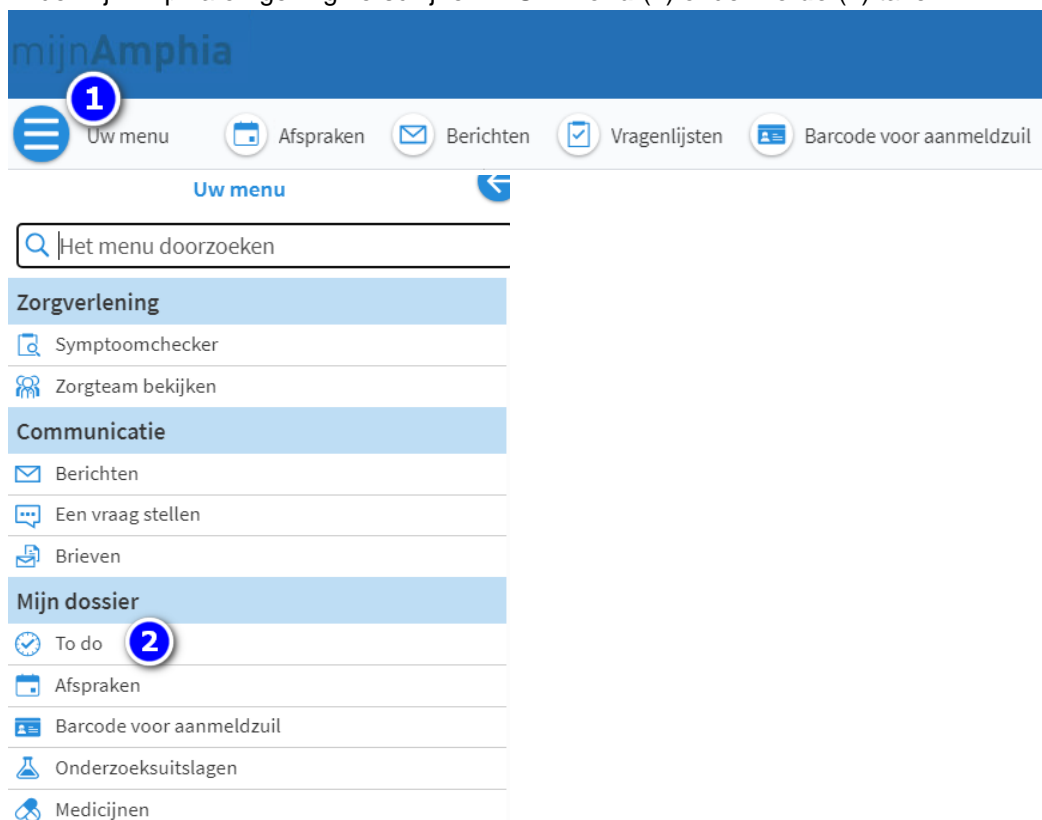
Overdag (08.00 – 17.00 uur) kunt u Amphia bellen op: 076-595 2212.

's Avonds en 's nachts (17.00 – 08.00 uur) kunt u contact opnemen met de Huisartsenpost in uw woonplaats.

Bel bij een levensbedreigende situatie altijd 112!




Taken in mijnAmphia

In de mijnAmphia omgeving verschijnen in **Uw menu** (1) onder **To do** (2) taken.



The screenshot shows the 'mijnAmphia' mobile application interface. At the top, there is a blue header with the 'mijnAmphia' logo. Below the header is a navigation bar with five icons: a menu icon (labeled 'Uw menu' with a circled '1'), a calendar icon (labeled 'Afspraken'), an envelope icon (labeled 'Berichten'), a checklist icon (labeled 'Vragenlijsten'), and a barcode icon (labeled 'Barcode voor aanmeldzuil'). Below the navigation bar is a search bar with the text 'Het menu doorzoeken'. The main content area is divided into several sections: 'Zorgverlening' with 'Symptoomchecker' and 'Zorgteam bekijken'; 'Communicatie' with 'Berichten', 'Een vraag stellen', and 'Brieven'; and 'Mijn dossier' with 'To do' (labeled with a circled '2'), 'Afspraken', 'Barcode voor aanmeldzuil', 'Onderzoeksuitslagen', and 'Medicijnen'.

De taken die u krijgt, worden op deze manier getoond:

-  Taken met betrekking tot patiëntfolders/informatie
-  Taken met betrekking tot thuismetingen
-  Taken met betrekking tot het invullen van een vraag of een vragenlijst

Klik op de knop **Starten** achter een taak om aan betreffende taak te beginnen.

 Saturatie meten

10:00

Voer dagelijks uw saturatie meting in vóór 10.00 uur. Meet rechtop zittend en in rust.

Starten

Patiëntfolder/ informatie taak

Hier staat direct informatie of verwijst een link naar een website.

Om te taak af te ronden klik op de knop **Ik begrijp het**.

Medicijnen bij COPD

Medicijnen zijn erg belangrijk bij de behandeling van COPD. Daardoor verbetert je longfunctie. De meeste mensen met COPD gebruiken medicijnen. Er zijn helaas geen medicijnen die je kunnen genezen, maar er zijn wel medicijnen waarmee je je minder benauwd voelt en minder hoest. Ze helpen om je klachten te verminderen en vertragen het verloop van de ziekte. En ze maken de kans kleiner dat je klachten opeens erger worden.

[Medicijnen bij COPD](#)

Ik begrijp het

Een vraag stellen

Thuismeting taak

Als u een thuismeting taak heeft gestart klikt u vervolgens op de knop **Nieuwe gegevens toevoegen** om de waarde van de thuismeting door te geven.

Saturatie meten

Heeft u een fitnesstracker?

We kunnen gegevens van de volgende diensten gebruiken om uw observatielijsten in te vullen.

Mijn account koppelen

Selecteer het aantal metingen of het datumbereik waarbinnen de gegevens vallen die u wilt bekijken, en klik op **Toepassen**.

Nieuwe gegevens toevoegen

Vul de datum en tijd in van het meetmoment of klik op de knop **Nu** om de huidige datum en tijd te registreren. Voer vervolgens uw saturatie in. Klik op **Doorgaan** als u klaar bent met het invoeren van de gegevens.

Gegevens toevoegen voor COPD thuismetingen


Stap 1 van 2: Metingen invoeren

Klik op **Nieuwe meting toevoegen** als u gegevens wilt invoeren voor meer dan één meting.

Klik op **Doorgaan** als u klaar bent met het invoeren van gegevens. Klik op **Annuleren** als u de ingevoerde gegevens niet wilt opslaan. Vul uw thuismetingen voor 10:00 uur in.

Data moeten in het volgende formaat worden ingevoerd: DD-MM-JJJJ.

Tijden moeten in het volgende formaat worden ingevoerd: UU:MM.

Meting 1	
Datum:	<input type="text" value="DD-MM-JJJJ"/>  <input type="button" value="Nu"/>
Tijd:	<input type="text" value="UU:MM"/>
Zuurstofsaturatie (%):	<input type="text"/>
Hartslag:	<input type="text"/>
Lichaamstemperatuur (°C):	<input type="text"/>
Gewicht (kg):	<input type="text"/>
Stappen per dag (stappen per dag):	<input type="text"/>

Vragenlijst taak

Na het starten opent een vragenlijst. Na het beantwoorden van de vragen klik op de knop **Verzenden** om de antwoorden door te sturen.

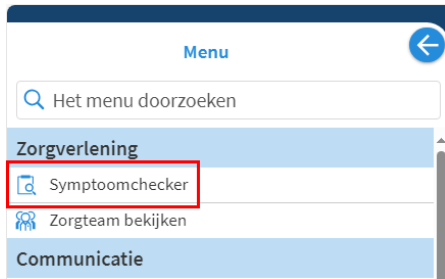
COPD Vragenlijst

Voor de To do-taak **Dagelijkse vragenlijst COPD**

Kijk hier de antwoorden na. Klik op **Verzenden** om de vragenlijst af te ronden. Of klik op een vraag om een antwoord te veranderen.

Symptoomchecker COPD

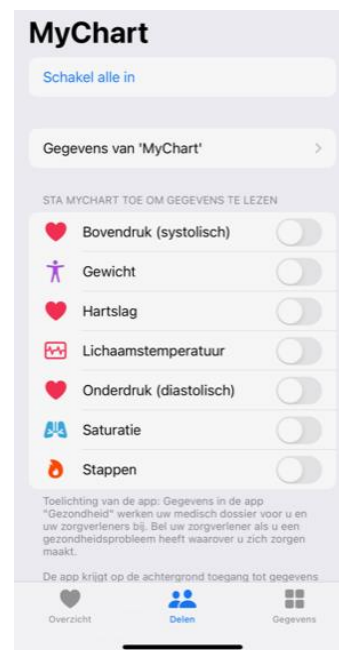
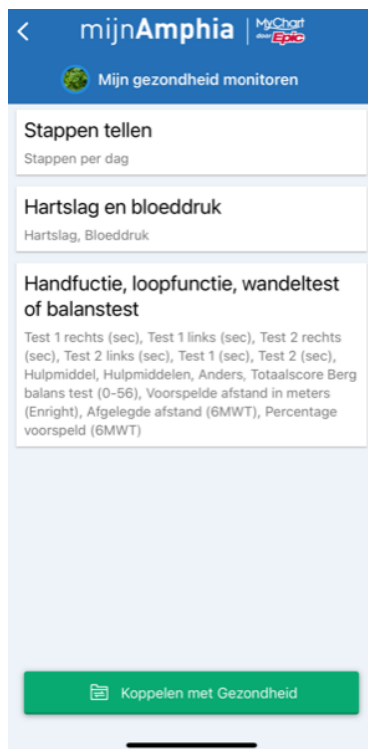
In mijnAmphia is er een hulpmiddel genaamd de "symptoomchecker." Door antwoorden te geven op de gestelde vragen, krijgt u advies. Deze adviezen zijn ook opgenomen in uw longaanval actieplan. U kunt dit vinden in het menu onder "**symptoomchecker**," en vervolgens is de knop "**Ik wil contact over mijn COPD**" beschikbaar.



Koppelen met Apple health of Google Fit

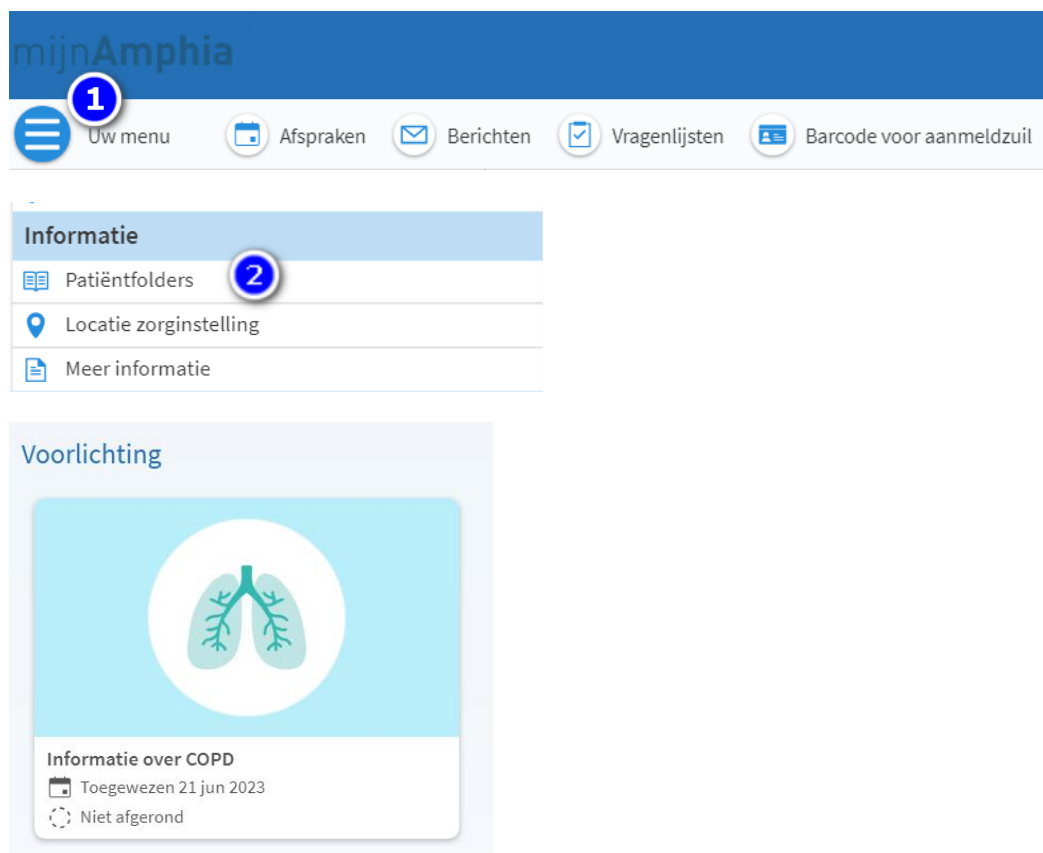
Apple Health of Google Fit-app kunnen gegevens uitwisselen met de MyChart-app. Daarvoor is het wel nodig dat u deze apps op uw telefoon heeft staan. Als dat zo is dan kunt u sommige thuismetingen automatisch laten delen. Om dit te kunnen doen moet u hiervoor zelf toestemming geven in mijnAmphia.

Ga naar het menu-item '**Mijn gezondheid monitoren**' en klik daarna op '**Verbinden met gezondheid**'. Hier kunt u aangeven welke gegevens u wilt delen.



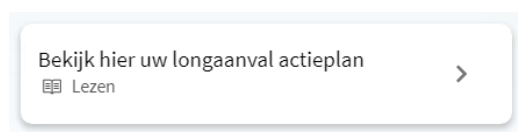
Patiëntfolders

Meer informatie is te vinden in patiëntfolders. Deze zijn te vinden in **Uw menu** (1) bij **Patiëntfolders** (2).



Longaanval actieplan

Als u samen met uw longverpleegkundige in uw dossier een longaanval actieplan heeft, dan kunt u dit plan zien in uw mijnAmphia. U kunt dit vinden onder het menu **'Patiëntfolders'**. Hier kunt u klikken op **'Bekijk hier uw longaanval actieplan'**.



Stoppen thuismetingen

De taken zijn niet meer zichtbaar in uw mijnAmphia, wanneer de arts met u heeft afgesproken dat u mag stoppen met de thuismetingen.