Thuismeten bij 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.mijnamphia.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’. 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 ‘Voorlichting’.

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.

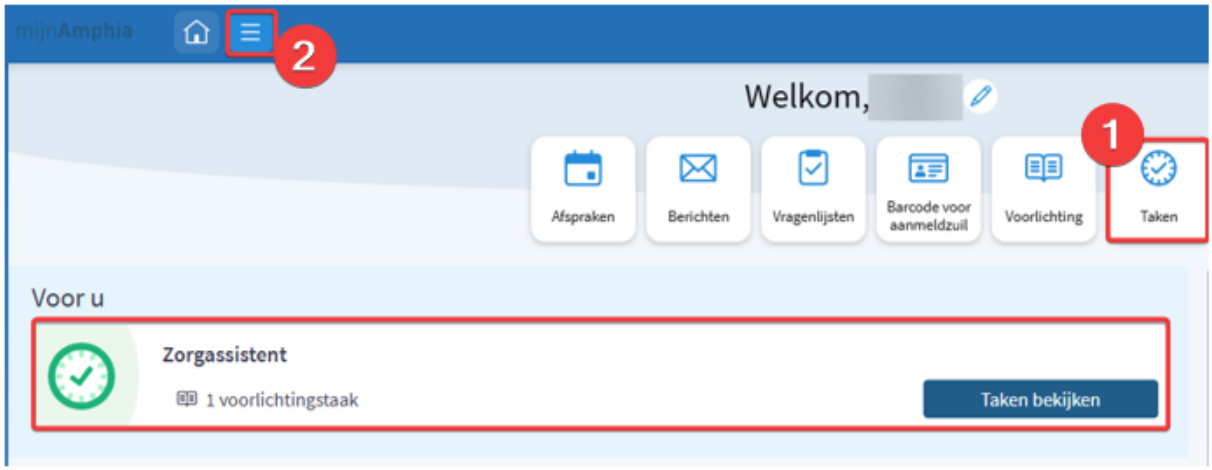
Let op! Uw gegevens worden niet direct beoordeeld. Als uw klachten erger worden en u het gevoel heeft dat u niet kunt wachten, neem dan altijd zelf contact met ons op!

Tijdens kantooruren (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

Uw Taken vindt u terug op de homepagina via de sneltoets **Taken** (1) of door via het **Menu** (2) naar **Taken** (3) te gaan.

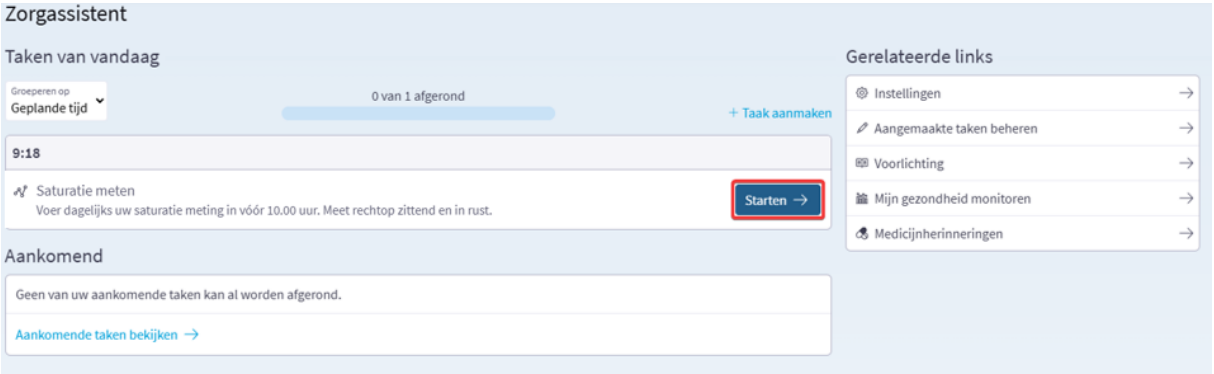




Er zijn verschillende soorten taken die u kunt krijgen, deze worden op de volgende manier getoond:

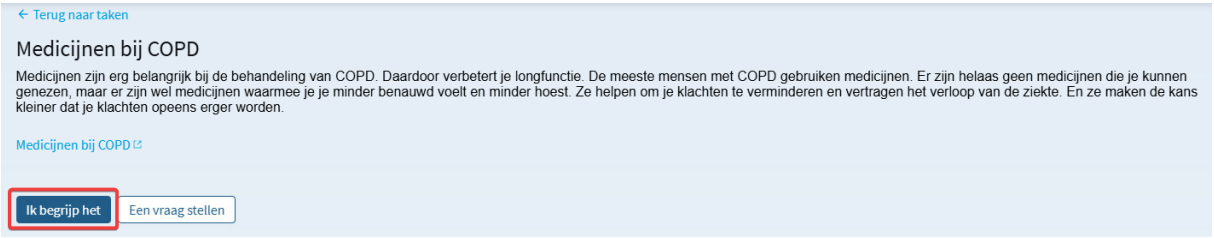
- Taken met betrekking tot voorlichting/informatie
- Taken met betrekking tot thuismetingen
- Taken met betrekking tot het invullen van een vraag of een vragenlijst

Om aan een taak te beginnen klikt u op de knop **Starten**

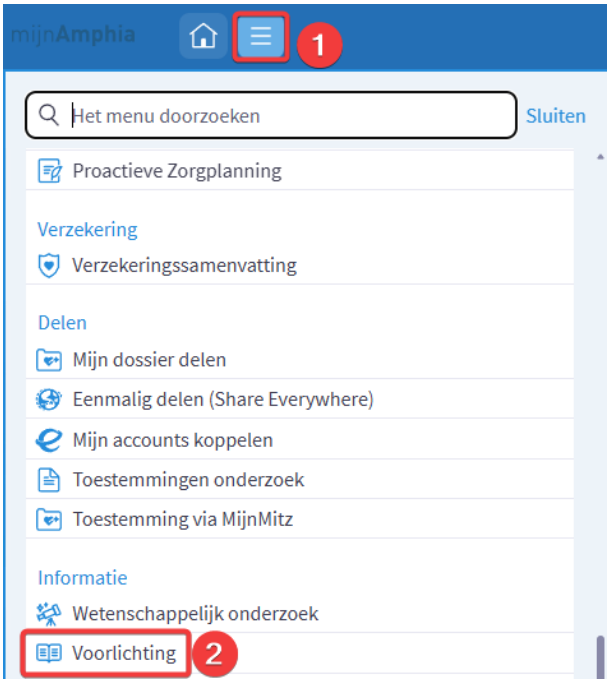


Voorlichting/informatie taak

Na het starten van deze taak staat er direct informatie voor u klaar óf u wordt voor de informatie verwezen naar een website middels een link.
Om de taak af te ronden klikt u op de knop **Ik begrijp het**.



Deze informatie kunt u later nog teruglezen via de activiteit **Voorlichting.** Hier komt u via het **Menu** (1) > **Voorlichting** (2) > **Informatie over longgeneeskunde** (3) > **COPD** (4).





Thuismeting taak

Na het starten van deze taak opent zich een formulier waar u de waarde(n) van de thuismeting kunt invoeren. De datum en tijd staan standaard ingevuld, pas deze indien nodig aan.
Klik op **Verzenden** om de taak af te ronden.



Als u later nog een meting wilt toevoegen kan dat via **Mijn gezondheid monitoren** (te vinden onder het Menu of via de Taken activiteit) > **COPD thuismetingen** > **Metingen toevoegen**

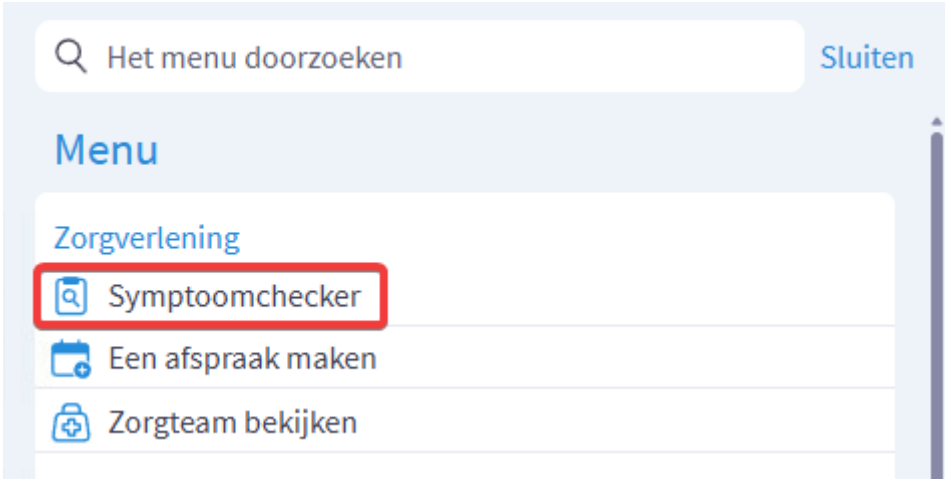
Vragenlijst taak

Na het starten van de taak opent er een vragenlijst. Beantwoord alle vragen. Klik op **Verzenden** om de taak af te ronden.

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.



Longaanval actieplan

Als u samen met uw longverpleegkundige in uw dossier een longaanval actieplan heeft, dan kunt u dit plan terugzien in uw mijnAmphia via **Voorlichting** (te vinden onder het Menu of via sneltoets op homepagina) **> Informatie over longgeneeskunde** > **Bekijk hier uw longaanval actieplan**.

Stoppen thuismetingen

Wanneer de arts met u heeft afgesproken dat u mag stoppen met de thuismetingen, zijn de taken niet langer zichtbaar in uw mijnAmphia.