

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Gebruik van Thuismeten-app

bij hoge bloeddruk in de  
zwangerschap

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Uw arts of verpleegkundige heeft u aangemeld voor de 'Thuismeten-app', omdat u zwangerschapshypertensie heeft. Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over het gebruik van de Thuismeten-app en hoe wij hier in het Maasstad Ziekenhuis mee werken.

### **Wat houdt zwangerschapshypertensie in?**

Een hoge bloeddruk (hypertensie) door een zwangerschap noemen we ook wel zwangerschapshypertensie. Een vrouw heeft zwangerschapshypertensie als de bloeddruk in de 2e helft van de zwangerschap te hoog wordt (na de 20e week van de zwangerschap). Van de vrouwen die voor de 1e keer zwanger zijn, krijgt zo'n 10 tot 15 procent hiermee te maken. Bij een volgende zwangerschap komt dat minder vaak voor.

Bij de bloeddruk van zwangere vrouwen is vooral de 'onderdruk' belangrijk. Onderzoek laat zien dat er bij een onderdruk vanaf 90-95 een kans is op complicaties. Bijvoorbeeld zwangerschapsvergiftiging of een vertraging in de groei van de baby. Dan zijn er extra controles in het ziekenhuis nodig. Ook kan het zijn dat de gynaecoloog medicijnen geeft om de bloeddruk te verlagen.

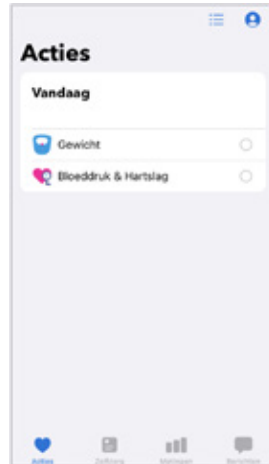
Door de Thuismeten-app te gebruiken, kunt u uw klachten en gegevens over uw gezondheid doorgeven aan het ziekenhuis.

### **Wat is de Thuismeten-app en wat kunt u ermee?**

De Thuismeten-app is een applicatie op uw mobiele telefoon of tablet waarmee u en een zorgverlener van het Maasstad Ziekenhuis uw ziekte goed in de gaten kunnen houden. De Thuismeten-app is een onderdeel van de behandeling die u krijgt voor uw zwangerschapshypertensie.

Doordat u bijvoorbeeld uw bloeddruk of klachten doorgeeft via de app kan een zorgverlener zien hoe het met u gaat. De zorgverlener kan zien of u advies of hulp nodig heeft.

De app heeft het menu zoals te zien is in de afbeelding hiernaast. In [de handleiding van de Thuismeten-app](#) vindt u uitgebreide informatie over de app. Hieronder leggen wij u kort de verschillende onderdelen uit.



### **Acties**

U krijgt een melding van de app wanneer u uw metingen moet doen en dus uw waarden moet invoeren. U heeft uitleg gekregen over hoe u uw bloeddruk meet.

Een waarde invoeren, gaat als volgt:

1. U opent de Thuismeten-app. Bij 'Vandaag' ziet u op welke momenten u uw bloeddruk moet invoeren. Bijvoorbeeld nadat u uit bed komt of voordat u gaat slapen.
2. Klik op een waarde om deze in te vullen. U ziet ook staan op welk tijdstip u deze moet invullen. U kunt de waarden ook automatisch invullen via de Bluetooth-functie van de bloeddrukmeter.
3. Als u de waarden handmatig invult, doorloopt u de stappen door op 'volgende' te klikken en uw waarde in te voeren. Dit doet u door te scrollen.
4. Als u de waarde heeft ingevoerd, verplaatst deze automatisch naar 'Gedaan'.

### *Zelfzorg*

Naar uw waarden en een aantal klachten vragen we u regelmatig. Staat er geen actie voor u klaar, maar wilt u wel uw waarde doorgeven? Bijvoorbeeld omdat u zich wat minder goed voelt? Dan kunt u dat bij 'Zelfzorg' doen. Daarnaast vindt u daar alle 'Lessen' die u kunt volgen, zo ook een les met uitleg over hoe de Thuismeten-app werkt. En vindt u meer 'Informatie' over zwangerschapshypertensie en hoe u er voor kunt zorgen dat uw bloeddruk goed blijft.

### *Metingen*

Bij 'Metingen' staat een overzicht van al uw scores die u heeft doorgegeven. Hier kunt u voor uzelf uw scores vergelijken met de week of weken ervoor. Dat geeft overzicht over uw gezondheid.

### *Berichten*

Afhankelijk van de antwoorden en scores die u doorgeeft, krijgt u advies. Dit advies staat bij 'Berichten'. Hierin leest u wat u zelf kunt doen tegen uw klachten. Of wanneer u bijvoorbeeld contact moet opnemen met het ziekenhuis.

### **Wat gebeurt er met de antwoorden die u invult in de Thuismeten-app?**

Alle gegevens die patiënten via gezondheidsapps versturen naar het Maastricht Ziekenhuis komen terecht in ons Monitoringscentrum. Hier beoordelen zorgverleners deze gezondheidsgegevens:

- Is de door u opgegeven bloeddruk goed? Dan is er geen actie nodig en neemt de zorgverlener geen contact met u op.
- Ziet de zorgverlener dat uw bloeddruk niet goed is (te hoog/laag)? Dan neemt een zorgverlener binnen 3 werkdagen (maandag tot en met vrijdag) telefonisch contact met u op. Als het nodig is, neemt de zorgverlener ook contact op met uw behandelaar.

### Hoe installeert u de Thuismeten-app?

Het Maasstad Ziekenhuis maakt een account voor u aan. U krijgt uitleg over de app van een verpleegkundige van het Maasstad Ziekenhuis. Om de app te installeren, volgt u de volgende stappen:

1. Download 'Thuismeten' via [de Google Playstore](#) of [de Appstore](#) van Apple.
2. In uw e-mail (van leverancier Luscii) vindt u een link naar het activeren van uw persoonlijke account.
3. Klik op de link in de e-mail, volg de stappen, en controleer uw gegevens.
4. U bent klaar om te beginnen!
5. Volg voor de zekerheid de les 'Hoe werkt Thuismeten' om zeker te zijn over het juiste gebruik van de applicatie.

### BeterDichtbij

Met de BeterDichtbij app hebben we veilig contact met u. Wij nodigen u daarom uit om de BeterDichtbij app te gaan gebruiken. Als u de app downloadt op uw mobiele telefoon en zich registreert, kunt u veilig berichten sturen naar uw polikliniek en ontvangen. Ook kunt u beeldbellen met uw arts of andere zorgverlener. Lees meer over BeterDichtbij op [www.maasstadziekenhuis.nl/beterdichtbij](http://www.maasstadziekenhuis.nl/beterdichtbij).

### Heeft u vragen over uw gezondheid?

Neem bij vragen of gezondheidsklachten altijd contact op. De communicatie met onze zorgverleners verloopt in principe via BeterDichtbij. Een van onze zorgverleners neemt binnen 3 werkdagen contact met u op en maakt samen met u een plan om te zorgen dat uw klachten minder worden.

Heeft u vragen over uw ingevoerde waarden? Dan kunt u bellen met het Monitoringscentrum via (010) 291 27 17.

Heeft u vragen over uw zwangerschap(shypertensie)? Of vragen die niet 3 werkdagen kunnen wachten? Bel dan naar de polikliniek Verloskunde via (010) 291 25 70. Dit kan op maandag tot en met vrijdag tussen 08.00-16.30 uur.

Buiten deze tijden en in het weekend belt u de volgende nummers:

- 08.00-23.00 uur belt u naar (010) 291 26 67
- 23.00-08.00 uur belt u naar (010) 291 26 79

Zie hiervoor ook het belkaartje dat u heeft gekregen.

### **Patiëntenvoorlichting**

Wat uw vraag ook is, onze patiëntenvoorlichters geven u informatie of zoeken het voor u uit. Denk hierbij aan: vragen over Mijn Maasstad Ziekenhuis of BeterDichtbij, het invullen van een digitale vragenlijst, het opvragen van uw medisch dossier, een algemene vraag of een klacht.

Onze medewerkers staan voor u klaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 16.30 uur bij Patiëntenvoorlichting in de centrale hal van ons ziekenhuis of bel (010) 291 15 81.

Werkt de Thuismeten-app niet goed? Kunt u bijvoorbeeld niet meer inloggen of loopt de app vast? Neem dan contact op met de leverancier, Luscii. Luscii is bereikbaar via (085) 130 58 51 en [support@luscii.com](mailto:support@luscii.com).

Voor andere vragen over de app kunt u terecht bij Patiëntenvoorlichting in het Maasstad Ziekenhuis.

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

