

PATIËNTEN INFORMATIE

Gebruik van de Thuismeten-app bij zwangerschapsdiabetes

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Uw arts of verpleegkundige heeft u aangemeld voor de 'Thuismeten-app' omdat u zwangerschapsdiabetes 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 zwangerschapsdiabetes in?

Zwangerschapsdiabetes is een vorm van diabetes die meestal ontstaat na de 20e week van de zwangerschap. Tijdens uw zwangerschap heeft uw lichaam extra insuline nodig. Bij een vrouw met zwangerschapsdiabetes maakt het lichaam te weinig insuline aan. Hierdoor is er na de bevalling 50% meer kans op het ontwikkelen van Diabetes Mellitus type 2. U kunt deze kans verminderen met een gezonde leefstijl en gezond gewicht.

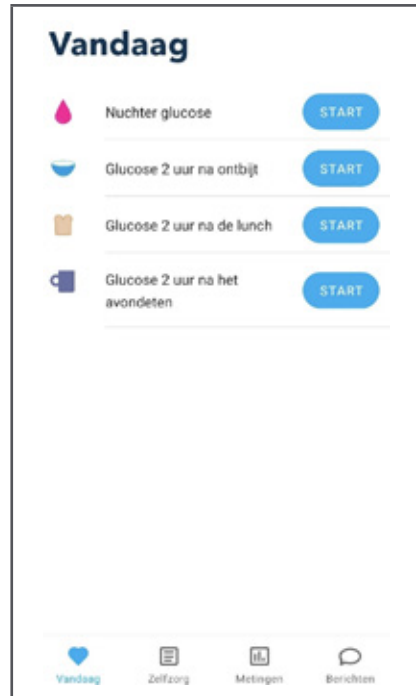
Wat is de Thuismeten-app en wat kunnen mijn zorgverlener en ik ermee?

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 zwangerschapsdiabetes. Doordat u informatie en uw glucosewaarden doorgeeft, kan de zorgverlener op afstand beoordelen of uw behandelplan nog bij u past of dat deze aangepast moet worden.

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.

In de app vult u uw glucosewaarden in. Hieronder geven we extra uitleg over hoe en wanneer u uw glucosewaarden invult.



Waarden invullen

Het verschilt per week hoe vaak u uw glucosewaarden moet meten en invullen in de app:

- In de **1e week** dat u de Thuismeten-app gebruikt, vult u **elke dag** uw glucosewaarden in.
- Vanaf de **2e week** dat u de Thuismeten-app gebruikt, vult u **2 keer per week** uw glucosewaarden in.
- Vanaf het moment dat u **insuline gebruikt**, vult u **4 keer per week** uw glucosewaarden in.

Dit stellen wij voor u in.

Op de dag waarop u uw metingen moet doen, krijgt u om 08.00 uur een melding vanuit de app. Deze dag doet u metingen op 4 verschillende momenten:

- voordat u gaat ontbijten ('nuchter');
- 2 uur na uw ontbijt;
- 2 uur na uw lunch;
- 2 uur na uw avondeten.

Dit doet u iedere week, tot aan de bevalling.

U heeft uitleg gekregen over hoe u uw glucosewaarde meet. Een waarde invoeren, gaat als volgt:

1. U opent de Thuismeten-app. Op het scherm ziet u op welke momenten u uw glucosewaarde moet invoeren, bijvoorbeeld 'Nuchter' (voordat u gaat ontbijten) en '2 uur na ontbijt'.
2. Klik op een waarde om deze in te vullen.
3. U doorloopt 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'.

Uw glucosewaarden komen binnen bij een zorgverlener in het Maasstad Ziekenhuis:

- Zijn uw ingevulde glucosewaarden goed? Dan is er geen actie nodig en neemt de zorgverlener geen contact met u op.
- Ziet de zorgverlener dat uw glucosewaarden niet goed zijn? Dan nemen we 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.

Extra informatie

In de app vindt u extra informatie bij 'Zelfzorg'. Hier staat uitleg over hoe Thuismeten werkt en krijgt u meer informatie over zwangerschapsdiabetes en hoe u er voor kunt zorgen dat uw glucosewaarden goed blijven.

Heeft u vragen over uw gezondheid?

Neem bij vragen 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.

Let op:

- Heeft u vragen over uw zwangerschapsdiabetes of klachten die niet 3 werkdagen kunnen wachten? Bel dan naar het Diabetes Expertisecentrum via (010) 291 36 65. Het Diabetes Expertisecentrum is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 17.00 uur. Buiten kantoortijden en in het weekend neemt u contact op met uw huisartsenpost.
- Heeft u vragen over of klachten van uw zwangerschap? Neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie (010) 291 22 80. De polikliniek Gynaecologie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 17.00 uur. Buiten kantoortijden kunt u tot 23.00 uur bellen naar (010) 291 2667 en van 23.00 - 08.00 uur naar (010) 291 2679.

Hoe installeer ik de Thuismeten-app?

Het Maasstad Ziekenhuis maakt een account voor u aan. En u krijgt uitleg over de app.

U kunt ook zelf de Thuismeten-app downloaden via de [Google Playstore](#) of de [Appstore van Apple](#). Volg daarna onderstaande stappen:

1. Open uw e-mail voor de link naar het activeren van uw persoonlijke account. Dit account is door het Maasstad Ziekenhuis voor u klaargemaakt.
2. Klik op de link in de e-mail, volg de stappen en controleer uw gegevens.
3. U bent klaar om te beginnen!
4. Doorloop de verschillende stappen bij 'Hoe werkt Thuismeten?' om er zeker van te zijn dat u de app juist gebruikt.

BeterDichtbij

Met de app BeterDichtbij 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.

Patiëntenvoorlichting

Wat uw vraag ook is, onze patiëntenvoorlichters geven u informatie of zoeken het voor u uit. Denk hierbij aan: vragen over MijnMaasstadZiekenhuis 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.

Vragen over de Thuismeten-app

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

Monitoringscentrum

Alle gegevens die patiënten via gezondheidsapps versturen naar het Maasstad Ziekenhuis, komen binnenkort terecht in ons monitoringscentrum. Hier beoordelen onze zorgverleners deze gezondheidsgegevens. Als het nodig is, nemen deze zorgverleners contact op met uw behandelaar. Hij of zij beslist dan wat er nodig is.

In het Maasstad Ziekenhuis vinden wij het belangrijk dat patiënten naar het ziekenhuis komen als het moet en thuisblijven als het kan. Zo hoeven patiënten niet voor elke afspraak naar het ziekenhuis te reizen en in de wachtkamer te zitten.



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 / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

