

## Thuismonitoring Griep (met zuurstof naar huis)

Na ontslag uit het ziekenhuis houden we uw gezondheid via thuismonitoring in de gaten. Dit betekent dat u via de app van Luscii in 'Influenza thuis' gegevens over uw gezondheid aan ons doorgeeft.

Via de app beantwoordt u vragen en voert u de meetgegevens in van uw zuurstofgehalte in het bloed (zuurstofsaturatie) en van uw temperatuur. De gegevens die u aan ons doorgeeft controleren wij regelmatig.

### Hoe installeert u de app?

- U ontvangt een mail van Luscii op het opgegeven mailadres. U kunt de app dan installeren.
- Als u de mail niet direct ziet, check dan uw spam of ongewenst inbox.
- U downloadt de app op uw telefoon of tablet via de App Store als **Luscii vitals** of via de Play store als **Luscii, Thuismeten zorg op afstand**.
- Om de registratie te voltooien, ontvangt u per mail een controlecode. Vul deze code binnen 15 minuten in, anders verloopt de code en moet u zich opnieuw registreren.
- Als u technische vragen heeft over de app, kunt u terecht bij Luscii Support: [support@luscii.com](mailto:support@luscii.com) [<mailto:support@luscii.com>] en/of telefoonnummer 085 130 58 51.

### Metingen en vragenlijst

Onder het kopje "vandaag" staan vragen klaar die u dagelijks moet invullen. Het is hierbij belangrijk dat u zich aan onderstaand schema houdt:

- 1 uur na het ontbijt beantwoordt u de vragen die klaarstaan onder de ochtendmeting en het aantal liter zuurstofgebruik.
- Direct na de lunch beantwoordt u de vragen die klaarstaan onder de middagmeting.
- Bij toename van klachten, zoals benauwdheid of zieker voelen, meet u altijd de zuurstofsaturatie nog een keer extra en registreert deze meting onder zelfzorg.
- In het ziekenhuis worden al uw ingevoerde gegevens regelmatig gecontroleerd.

**Let op! Uw gegevens worden NIET DIRECT gecontroleerd door het ziekenhuis. U moet daarom ALTIJD uw zuurstofsaturatie beoordelen met uw persoonlijk behandelplan. Uw persoonlijk behandelplan vindt u hieronder onder het kopje 'Persoonlijk behandelplan'.**

### Hoe meet u uw zuurstofsaturatie?

De zuurstofsaturatie geeft aan hoeveel zuurstof er in uw bloed aanwezig is. Zuurstoftransport door het lichaam is nodig om goed te kunnen functioneren. Zuurstofopname gebeurt in de longen. Omdat het griepvirus invloed heeft op de longen is de zuurstofsaturatie een belangrijke maat voor de ernst van de ziekte. Hieronder leggen we uit hoe u de zuurstofsaturatie kan meten.

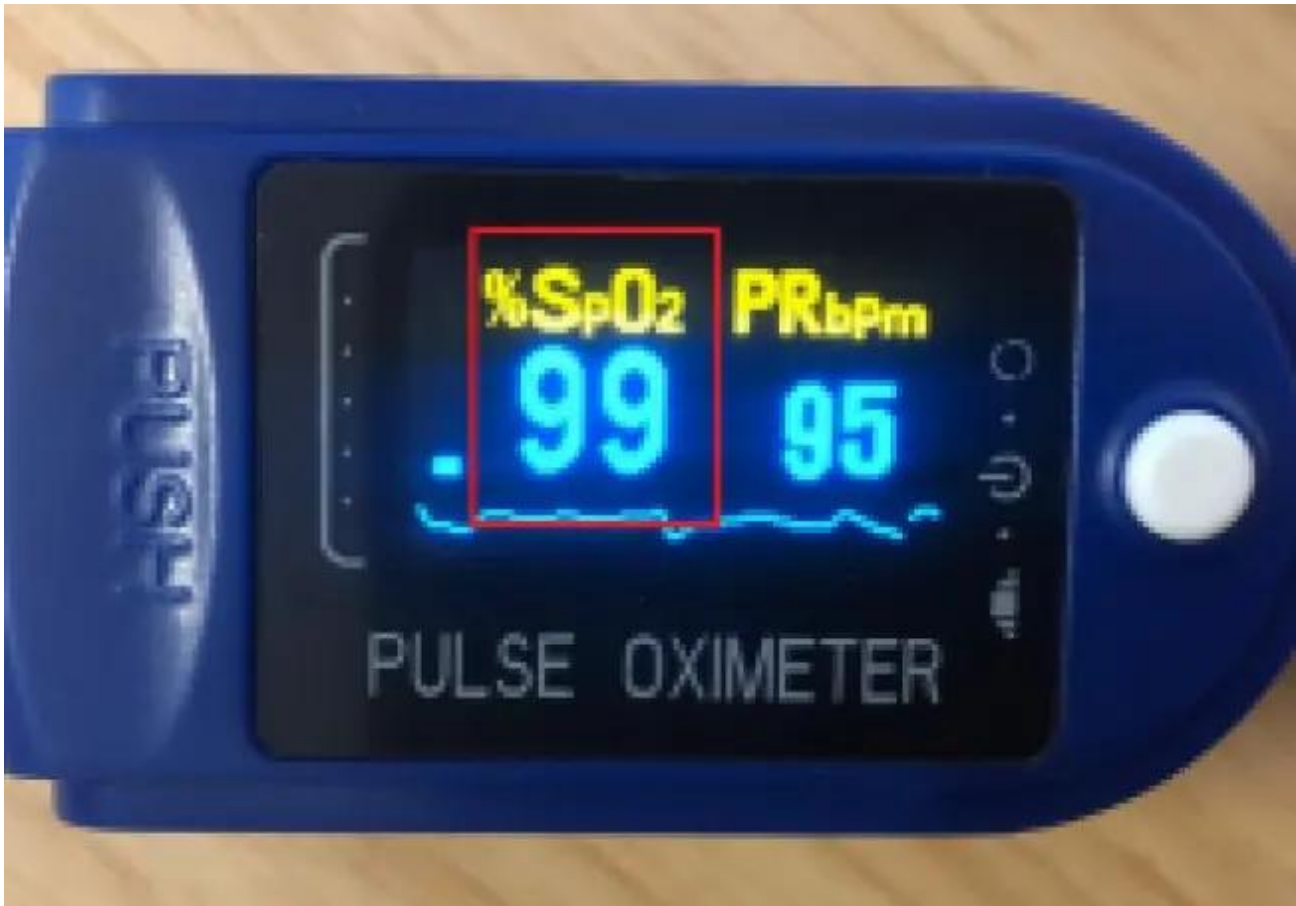
## Instructie meten van de zuurstofsaturatie

- Ga voordat u de zuurstofsaturatie meet 10 minuten rustig zitten of liggen.
- Warm uw handen goed op voordat u meet.
- Plaats vervolgens de zuurstofsaturatiemeter op een vinger. Er mag geen nagellak op de vinger zitten, want dat verstoort de meting.
- Het kan enige tijd duren voor de zuurstofsaturatie gemeten is, wacht dus rustig af.
- Als u een afwijkende waarde meet, meet dan direct nog een keer.

In de onderstaande afbeeldingen is de saturatie (SpO<sub>2</sub>) rood omlijnd (in afbeelding 1 is de waarde 98 en in afbeelding 2 is de waarde 99).



Afbeelding 1



Afbeelding 2

## Hoe meet u uw temperatuur?

Uw temperatuur meet u met een thermometer. Er zijn verschillende thermometers verkrijgbaar via de apotheek of drogist. Voor een goede meting moet u een thermometer voor het oor of de anus gebruiken. Lees de gebruiksaanwijzing van uw thermometer goed door.

## Persoonlijk behandelplan

Hieronder vindt u uw persoonlijk behandelplan. Op de stippelijntjes zal uw arts de juiste waarden noteren.

### Uw zuurstofsaturatie is 89 of lager

- Bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?')

### Uw zuurstofsaturatie is 90 tot en met 93

- Meet de zuurstofsaturatie na 1 uur opnieuw en volg onderstaande instructies op:
  - Uw zuurstofsaturatie bij de 2e meting is ....89.... of lager. Bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?')
  - Uw zuurstofsaturatie bij de 2e meting is ....90.... tot en met ....93.... en u heeft zulke ernstige klachten dat deze niet tot morgen kunnen wachten of u twijfelt. Bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?')
  - Uw zuurstofsaturatie bij de 2e meting is ....90.... tot en met ....93.... en u heeft klachten die tot morgen kunnen wachten. Vraag via Luscii een belconsult aan via de knop 'Telefonisch contact'. U wordt dezelfde of volgende dag gebeld.

## Uw zuurstofsaturatie is 94 of hoger

- Uw zuurstofsaturatie is gedurende 24 uur ....94.... of hoger. Verlaag dan uw zuurstof de volgende ochtend met 1 L/min.
- Meet vervolgens 1 uur na het verlagen van de zuurstof opnieuw de zuurstofsaturatie en volg onderstaande instructies op:
  - Uw zuurstofsaturatie is bij de 2e meting ....93.... of lager. Verhoog de zuurstof naar de vorige stand.
  - Uw zuurstofsaturatie is bij de 2e meting ....94.... of hoger. Houdt de zuurstof op deze stand. Verlaag maximaal 1x per dag uw zuurstof.

## Let op!

- Als u de zuurstof verlaagt, vraag dan in de ochtend via de app een belconsult aan via de knop 'Telefonisch contact'. Er wordt dan telefonisch contact met u opgenomen.
- Nemen uw klachten in de loop van de dag weer toe, zet de zuurstof dan terug op de vorige stand.

## Wat doen als u meer klachten krijgt?

Bij toename van klachten, zoals benauwdheid of zieker voelen, doet u het volgende:

- Meet uw zuurstofsaturatie en registreer dit in de app Een extra meting kunt u toevoegen via het kopje "Zelfzorg".
- Volg uw behandelplan om te zien wat u moet doen. In het ziekenhuis worden deze gegevens gecontroleerd.
- Zijn uw klachten zeer hevig en kunnen deze niet wachten tot morgen, bel direct (zie 'Wie kunt u bellen?').

## Wie kunt u bellen?

- Tussen 09.00 uur en 17.00 uur belt u naar telefoonnummer **088 320 43 60**.
- Buiten deze tijden belt u de huisarts of de huisartsenpost.
- Als u niemand aan de lijn krijgt of u heeft levensbedreigende klachten, dan belt u **112**.

## Wie contact u bij technische vragen?

Bij technische vragen of problemen met uw zuurstofapparaat, neemt u contact op met de zuurstofleverancier: deze contactgegevens ontvangt u bij plaatsing van de apparatuur.

## Wat als zuurstof niet meer nodig is?

Als u 48 uur geen zuurstof nodig heeft, geeft u in de app aan dat u gebeld wilt worden via de knop 'Telefonisch contact'. Wij bellen u dan zo snel mogelijk. Wij nemen contact op met de zuurstofleverancier voor het ophalen van de apparatuur

## Meer informatie

Voor algemene adviezen over bijvoorbeeld hoesten en koorts, kijkt u op de website van [Thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) (<http://www.thuisarts.nl>).

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Longcentrum (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum>)
- Interne Geneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/interne-geneeskunde>)

Contact Longcentrum

T 088 320 14 00