

Thuismonitoring via de RA-meter

Een zorgverlener kan een patiënt aanmelden voor de RA-meter, zodat hij/zij thuis gemonitord kan worden. Met de RA-meter is te zien hoe actief de reumatoïde artritis is. Zo krijgt de patiënt meer grip op zijn/haar gezondheid. Hiervoor vult de patiënt een vragenlijst in. Het Thuismonitoring team zal de vragenlijsten bekijken en als het nodig is contact opnemen.

Met de RA-meter in Mijn Antonius kan de patiënt:

- meer inzicht krijgen in de activiteit van zijn/haar reumatoïde artritis [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3926>].
- al zijn/haar metingen visueel terugzien in 1 overzicht.
- bij afwijkende uitslagen een bericht ontvangen van en contact hebben met het Thuismonitoring team.
- bij vragen een bericht sturen aan het Thuismonitoring team.

Metingen en vragenlijst

1 keer in de 4 weken krijgt u een bericht dat er een vragenlijst klaarstaat. Deze kunt u invullen in Mijn Antonius. Hier kunt u ook een overzicht vinden van de scores uit de eerdere vragenlijsten die u heeft ingevuld.

Let op! Uw gegevens worden **niet direct** gecontroleerd door het ziekenhuis. 1 keer per week bekijkt het Thuismonitoring team de metingen en nemen zij, als dat nodig is, contact met u op.

Wat doet u als u meer klachten van uw reumatoïde artritis krijgt?

Heeft u last van koorts, onhoudbare pijn of andere ernstige reumaklachten? Neem dan **altijd** contact op met het ziekenhuis. Ook als u de vragenlijst heeft ingevuld. Bij twijfel kunt u overleggen met uw huisarts.

Tussen 09.00 uur en 17.00 uur kunt u ons bereiken via:

- Thuismonitoring: T 088 320 43 60 [tel:0883204360]
- Poli Reumatologie T 088 320 58 00 [tel:0883205800]

Buiten deze tijden kunt u contact opnemen met uw huisartsenpost.

Wat betekenen de uitslagen?

Uit de waardes die u invult in de RA-meter komt de *Rapid3* score. Deze score is een samenvatting van 3 onderdelen: (1) hoe goed het over het algemeen met u gaat, (2) uw pijn en (3) uw functioneren.

Uit onderzoek blijkt dat de Rapid3 score een betrouwbaar maat is voor hoe u vindt dat het met uw reuma gaat. U kunt de app thuis invullen. De app is gekoppeld aan uw medisch dossier. Uw arts en verpleegkundige kunnen zo het verloop van de ziekte op afstand monitoren. Op basis van de antwoorden kijken zij of het nodig is om bij te

sturen. Vaak kan dit met advies op afstand. Dit scheelt u een bezoek aan het ziekenhuis.

Het invullen van de app geeft u ook inzicht over het verloop van uw klachten. In sommige gevallen vragen we u om toch langs te komen. Een belangrijk deel van de informatie is dan al bekend bij uw arts of verpleegkundige.

Hieronder leest u meer over wat welke Rapid3 score betekent.

Score tussen 0 en 1: geen ziekteactiviteit

Bij deze score voelt u zich over het algemeen goed. Binnen deze score geven mensen hun gezondheid een rapportcijfer van 9 en hoger.

Advies

Als de reuma tijdens 6 maanden zo rustig blijft, kunt u met uw arts overleggen of afbouwen van een deel van uw medicijnen een mogelijkheid is. Ook is het mogelijk om uw controlebezoeken af te bouwen. Bijvoorbeeld naar 1 tot 2 keer per jaar.

Score tussen 1.1 en 2: lage ziekteactiviteit

Bij deze score is er sprake van enige pijn en/of lichte beperkingen. Binnen deze score geven mensen hun gezondheid een rapportcijfer van 8 tot 9.

Advies

Als de reuma tijdens 6 maanden zo rustig blijft, kunt u met uw arts overleggen of afbouwen van een deel van uw medicijnen een mogelijkheid is. Ook kan de arts er samen met u voor kiezen om uw controlebezoeken naar 1 tot 2 keer per jaar af te bouwen.

Score tussen 2.1 en 4: matige ziekteactiviteit

Bij deze score is er sprake van milde pijn en enige beperkingen. Een deel van de patiënten vindt het bij deze score nodig de behandeling aan te passen. Binnen deze score geven mensen hun gezondheid een rapportcijfer van 6 tot 8.

Advies

Als er sprake is van klachten door overbelasting, dan zullen deze klachten binnen een paar dagen weer afnemen. Op de website van Reuma Nederland kunt u lezen [hoe u balans vindt in het omgaan met klachten](https://reumanederland.nl/leven-met/omgaan-met-reuma/omgaan-met-klachten/) [https://reumanederland.nl/leven-met/omgaan-met-reuma/omgaan-met-klachten/].

Score vanaf 4 en hoger: hoge ziekteactiviteit

Bij deze score is er sprake van meer klachten en beperkingen. Een groter deel van de patiënten vindt het bij deze score nodig de behandeling aan te passen. Binnen deze score geven mensen hun gezondheid een onvoldoende [een 5 of lager].

Advies

Wanneer u veel meer last krijgt van de reuma, is er sprake van ontstoken (gezwollen en pijnlijke) gewrichten. Ook heeft iemand vaak meer stijfheidsklachten. Als er geen ontstekingen zijn, dan kunt u (mogelijk met behulp van

extra pijnstilling) nog enige tijd afwachten.

Als er sprake is van klachten door overbelasting, dan zullen deze klachten binnen een paar dagen weer afnemen. Op de website van Reuma Nederland kunt u lezen [hoe u balans vindt in het omgaan met klachten](https://reumanederland.nl/leven-met/omgaan-met-reuma/omgaan-met-klachten/) (<https://reumanederland.nl/leven-met/omgaan-met-reuma/omgaan-met-klachten/>).

Als de score bij herhaling boven de 4 is en de reuma actief is, kan de arts in overleg met u besluiten uw medicijnen aan te passen. Geldt dit voor u? Neem dan contact op met poli Reumatologie voor het maken van een afspraak via T 088 320 58 00 (tel:0883205800). U kunt ook via Mijn Antonius een bericht sturen naar uw zorgverlener.

Vragen

Heeft u vragen? Wij hebben voor u de meest gestelde vragen met antwoorden op een rij gezet. U kunt deze [hier](https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/9090) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/9090>) vinden. Wie weet kunt u hier het antwoord op uw vraag al vinden.

Staat uw vraag er niet tussen? Bel dan met de [polikliniek Reumatologie](https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/440) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/440>) via T 088 320 58 00 (tel:0883205800). U kunt ook een vraag stellen via ons patiëntenportaal Mijn Antonius.

Technische vragen

Bij vragen over Mijn Antonius belt u met: Helpdesk Mijn Antonius op via T 088 320 81 00 (tel:0883208100). Zij zijn op werkdagen bereikbaar van 09.00 - 12.00 en van 13.00 - 15.30 uur.

Meer informatie

Website

- Reuma Nederland: beweegactiviteiten voor mensen met reuma (<https://reumanederland.nl/leven-met-reuma/beweegactiviteiten-voor-mensen-met-reuma/>)
- Reuma Nederland: omgaan met klachten (<https://www.reuma.nl/leven-met-reuma/omgaan-met-reuma/omgaan-met-lichamelijke-klachten>)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Reumatoïde artritis (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/reumatoide-artritis>)

Specialismen

- Reumatologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/reumatologie>)

