

Patiënteninformatie



Hartfalen

Monitoring thuis met de Heart for Health app



Inhoudsopgave

Inhoud

Hartfalen	1
<i>Monitoring thuis met de Heart for Health app</i>	1
Inleiding	3
Belangrijke informatie	3
Hoe werkt het?	5
De eerste keer	6
Een account aanmaken.....	6
De Heart for Health app downloaden	7
Inloggen op de Heart for Health app	7
De bloeddrukmeter en weegschaal koppelen met de app.....	8
Metten.....	9
Gewicht	9
Hoe meet u uw gewicht met de iHealth Lina weegschaal?	9
Bloeddruk en hartslag	10
Hoe meet u uw bloeddruk en hartslag met de iHealth Track?	10
Overige belangrijke informatie	11
Vragen.....	11
Afmelden	11

Inleiding

Wij vragen u om mee te doen aan het Heart for Health programma. Door deelname aan het Heart for Health programma kunt u vanuit huis metingen verrichten, zoals bloeddruk, gewicht en hartslag. Met behulp van een speciale app op uw smartphone/tablet worden gegevens verzonden naar de cardioloog en hartfalen verpleegkundige. Per meting stellen we vast of deze voor u normaal is. Als de gemeten waarde afwijkt zijn wij extra alert en nemen wij (zo nodig) contact met u op. De cardioloog en/of hartfalen verpleegkundige kijkt of de behandeling aangepast moet worden en/of u naar het ziekenhuis moet komen. Door middel van Heart for Health en de ingezonden metingen, kunnen wij uw gezondheid (ook) op afstand monitoren.

De app Heart for Health bestaat sinds juni 2016 en wordt aangeboden door leverancier Heart4Health Telecure BV. De app en bijbehorende meetapparatuur kunnen veilig gebruikt worden en voldoen aan de benodigde wet- en regelgeving.

Belangrijke informatie

- Wat te doen bij spoed? Heeft u (acute) klachten? Wacht u dan niet en neem contact op met uw huisarts, bel 112 of ga naar de Spoed Eisende Hulp.
- Voor vragen over uw metingen kunt u op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag tussen 12:00 – 13:00 telefonisch contact met ons opnemen via : 0251 265604 of via hafasec@rkz.nl
- Metingen worden uitsluitend op werkdagen beoordeeld.
- Er wordt alleen contact met u opgenomen wanneer metingen afwijkend zijn. Wanneer uw metingen binnen de door uw arts opgestelde normaalwaarden vallen dan nemen wij geen contact met u op.
- Uw meetschema is door uw cardioloog en/of hartfalen verpleegkundige vastgelegd en gebaseerd op een behandelrichtlijn. Wij adviseren u daarom de voorgeschreven meetfrequentie zoveel mogelijk op te volgen op de afgesproken dag(en).
- U kunt aan uw metingen een opmerking toevoegen. Wij raden u aan dit veld enkel te gebruiken voor een toelichting op uw meting.

- Gebruik het opmerkingenveld in geen geval om eventuele acute klachten te benoemen. Neem bij acute klachten altijd contact op met eerder genoemde instanties.

Hoe werkt het?

U ontvangt via de post een pakket met:

- meetapparatuur: een weegschaal en bloeddrukmeter
- een handleiding om het thuismeten op te starten.

Er wordt een (telefonisch) intake consult ingepland bij de hartfalen verpleegkundige. Tijdens de intake bepalen wij in overleg met u het startmoment van het thuis meten.

De eerste week

In de eerste week meet u elke dag, zelfstandig, één keer per dag uw: gewicht, bloeddruk en hartslag. In deze week worden er nog geen metingen voor u klaargezet. Dit betekent dat u hiervoor geen herinnering ontvangt, en dat u zelf de metingen zelfstandig uitvoert. Tijdens deze meetweek kunt u ervaring opdoen met het uitvoeren van de metingen.

Aan het einde van week 1 neemt de hartfalen verpleegkundige contact met u op om uw meetwaarden en toekomstig meetschema te bespreken.

De weken erna

U krijgt een meetschema wat voor u geselecteerd is, doorgaans is dit twee keer per week. De Heart for Health app geeft het aan wanneer er een nieuwe meting wordt verwacht. Zo nodig krijgt u een herinnering indien u een meting bent vergeten. Nadat u uw meting heeft ingestuurd, worden deze beoordeeld. Als uw meetwaarden binnen de voor u gestelde norm valt, dan ontvangt u geen bericht van ons. Pas als de metingen daartoe aanleiding geven, dan neemt de hartfalen verpleegkundige telefonisch contact met u op. Als de metingen meerdere malen buiten de grenswaarden vallen, dan gaat de hartfalen verpleegkundige met u kijken of er een aanpassing in de behandeling nodig is.

Wanneer wij geen metingen van u ontvangen volgens de afgesproken frequentie, kan het zijn dat we contact met u opnemen.

De eerste keer

Een account aanmaken

U heeft inmiddels een mail ontvangen van 'noreply@heartforhealth.com'.

Mocht u deze mail niet in uw inbox hebben ontvangen, kunt u nog kijken of de mail in de map ongewenste mail zit.

In de mail staat welke stappen u moet doorlopen om een account aan te maken.

1. Activeer uw account

Open de mail van noreply@heartforhealth.com en klik u op de link "*Klik hier om uw account te activeren*". U moet akkoord gaan met de gebruiksvoorwaarden en het privacy statement.

2. Verifieer uw account

Om uw account verder te verifiëren moet u in het volgende scherm een SMS laten verzenden. Deze SMS komt op het door u opgegeven telefoonnummer binnen

Activeer uw account

Klik op de onderstaande knop om de SMS code naar uw telefoon te versturen.

Stuur SMS

3. Voer de code in die u via SMS heeft ontvangen.

Is dit gelukt, dan krijgt u een scherm in beeld met daarop de voor ons bekende gegevens. Deze kunt u controleren en vervolgens bevestigen.

4. Maak een wachtwoord aan voor uw account.

Ter controle wordt aan u gevraagd om dit wachtwoord tweemaal in te voeren.

U heeft nu alle stappen doorlopen om een account te activeren. Ga nu door met het downloaden van de Heart for Health app op uw smartphone of tablet.

De Heart for Health app downloaden

U kunt de app downloaden via de App Store (Apple) of de Play Store (Android). U dient te zoeken op: Heart for Health.

U kunt ook de onderstaande QR code scannen (passend bij het besturingssysteem van uw smartphone of tablet) om direct de app te kunnen downloaden.

QR-code App Store (Apple)



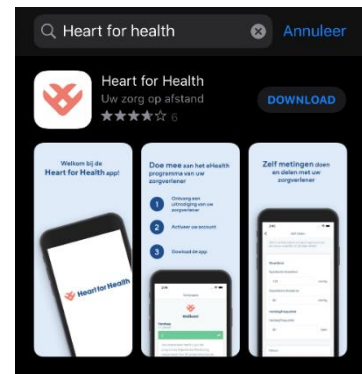
QR-code Play store (Android)



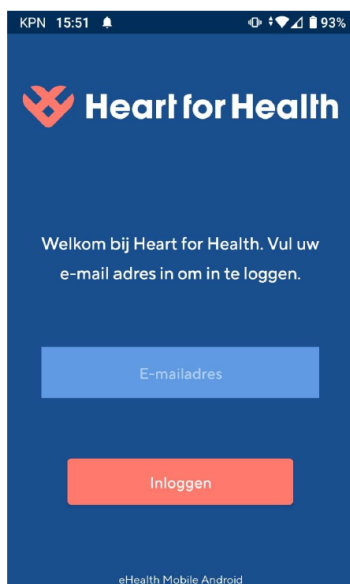
Inloggen op de Heart for Health app

1. Log in met het eerder door u aangemaakte account. Vul uw mailadres in en vervolgens het eerder gekozen wachtwoord.

Iedere keer dat u hierna opnieuw inlogt ontvangt u een sms met code om een veilige inlog te garanderen.



Bent u uw wachtwoord vergeten? Klik in de app te klikken op 'Wachtwoord vergeten'.
Via de e-mail ontvangt u een link waarmee u een nieuw wachtwoord kunt aanmaken.



Inloggen

E-mailadres

Wachtwoord

Inloggen

Wachtwoord vergeten?

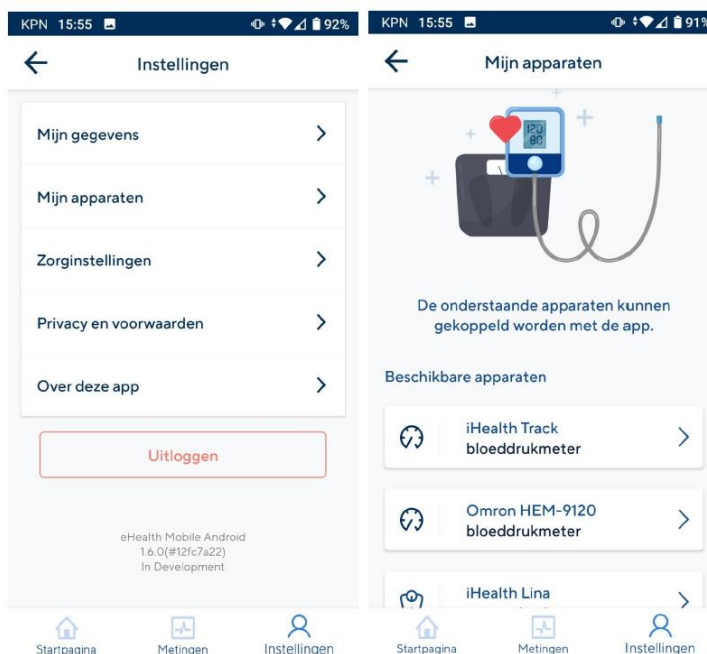
Na het inloggen ziet u het startscherm. Indien er nieuwe metingen voor u klaar staan, dan ziet u deze op het startscherm.

De bloeddrukmeter en weegschaal koppelen met de app

Voordat u start met

insturen van metingen moet u de apparatuur bloeddrukmeter en weegschaal koppelen met de Heart for Health app. U heeft deze ontvangen per post.

1. Zorg dat bluetooth aanstaat op uw telefoon.
2. Ga in de app naar *Instellingen* (rechtsonder) en klikt vervolgens op *Mijn Apparaten*.
3. Selecteer uw device: de iHealth Lina (weegschaal) of iHealth Track (bloeddrukmeter). Wanneer u het juiste device heeft geselecteerd, kunt u in de app precies zien wat u moet doen.



Meten

U krijgt een meetschema wat voor u geselecteerd is, doorgaans is dit twee keer per week. U meet dan uw gewicht, bloeddruk en hartslag.

De Heart for Health app geeft het aan wanneer er een nieuwe meting wordt verwacht. Zo nodig krijgt u een herinnering indien u een meting bent vergeten. Een aantal belangrijke punten willen we aanstippen voordat u gaat meten:

- Om metingen te verzenden, moet bluetooth aan staan op uw telefoon en moet u een werkende 4/5G of WiFi verbinding hebben.
- Laat **niet** iemand anders de ontvangen weegschaal of bloeddrukmeter gebruiken. Dit om te voorkomen dat er onnodig afwijkende metingen bij ons binnen komen.

Gewicht

Het gewicht meet u met de weegschaal die u heeft gekregen: de iHealth Lina. Zorg dat deze gekoppeld is met de Heart for Health app (zie vorig hoofdstuk). In de doos zit een gebruiksaanwijzing voor uw weegschaal. In het doosje zit een gebruiksaanwijzing. Lees deze door voor algemene uitleg over het apparaat



*Let op: in tegenstelling tot wat de gebruiksaanwijzing voorschrijft hoeft u **niet** de iHealth MyVitals app te downloaden. U dient, zoals eerder in deze folder beschreven, gebruik te maken van de Heart for Health app.*

Hoe meet u uw gewicht met de iHealth Lina weegschaal?

1. Zorg dat deze gekoppeld is met de Heart for Health app. Hoe je dit doet staat beschreven in het vorige hoofdstuk.
2. Weeg je op de gevraagde meetdagen op een vast moment, bij voorkeur 's ochtends na het plassen en voor het ontbijt.
3. Weeg je altijd op dezelfde manier en gebruik altijd de iHealth Lina weegschaal.
4. Zet de weegschaal op een vlakke, harde ondergrond.

5. Ga zelfstandig op de weegschaal staan, zonder u aan iets vast te houden, en laat de weegschaal uw gewicht meten. Als de meting is voltooid, verschijnt het gewicht op het display.
6. Open de Heart for Health app en ga naar *Metingen*
7. Vervolgens klikt u op + *Voeg (nog) een meting toe* en kies voor: *meting versturen met gekoppeld apparaat* en selecteer de weegschaal
8. Klik op *Verzenden*. Uw meting is nu verstuurd

Bloeddruk en hartslag

De bloeddruk en hartslag meet u met de bloeddrukmeter die u heeft gekregen: de iHealth Track. Zorg dat deze gekoppeld is met de Heart for Health app (zie vorig hoofdstuk).

In het doosje van de bloeddrukmeter zit een gebruiksaanwijzing, vanaf bladzijde 120 staat in het Nederlands uitleg. Lees deze door voor algemene uitleg over het apparaat

*Let op: net als bij de weegschaal hoeft u **niet** de iHealth MyVitals app te downloaden, maar de Heart for Health app.*



Hoe meet u uw bloeddruk en hartslag met de iHealth Track?

1. Zorg dat deze gekoppeld is met de Heart for Health app. Hoe je dit doet staat beschreven in het vorige hoofdstuk.
2. Ga ontspannen aan tafel zitten en praat niet tijdens de meting. Gebruik ook voor elke meting dezelfde arm.
3. Plaats de manchet om de ontblote arm, ter hoogte van uw hart (dit is ongeveer 2 cm boven de elleboog), met de slang naar beneden.
4. Klik op de start/stop knop op het apparaat.

5. De meter zal de manchet opblazen en dan langzaam lucht loslaten tijdens het meten. Als de meting is voltooid, verschijnt de bloeddruk en hartslag op het display.
6. Open de Heart for Health app en ga naar *Metingen*
7. Vervolgens klikt u op + *Voeg (nog) een meting toe* en kies voor: *meting versturen met gekoppeld apparaat* en selecteer de bloeddrukmeter
8. Klik op *Verzenden*. Uw meting is nu verstuurd.



Overige belangrijke informatie

Vragen

Indien u vragen heeft over het programma, de app of het meten dan kunt u deze stellen bij de hartfalen polikliniek (bij uw hartfalen verpleegkundige).

U kunt hen bereiken op: 0251 265604 tussen 12.00 – 13:00 op ma t/m do of via

hafasec@rkz.nl

Afmelden

U kunt zich ten alle tijden afmelden voor het programma. Dit kunt u doen door dit aan te geven bij de hartfalen verpleegkundige. Het traject loopt in principe voor een periode van minimaal zes maanden. Deze zes maanden zijn nodig voor een goede beoordeling.