

Behandeling

# Hartrevalidatie thuismonitoring

Mensen die zijn aangemeld voor hartrevalidatie kunnen mogelijk gebruik maken van thuismonitoring. U kunt dit bespreken met uw behandelaar.

Bij thuismonitoring hoeft u minder vaak naar het ziekenhuis. U krijgt op deze manier de zorg die bij u past.

**(073) 553 61 76**

Maandag t/m zondag van 9.00 - 21.00 uur

## Hoe verloopt thuismonitoring?

Hier vindt u alle belangrijke informatie

## Wat is thuismonitoring?

Bij thuismonitoring voert u metingen over uw gezondheid in via een app op uw telefoon of tablet. Deze metingen komen binnen in het Monitoringscentrum.

Wijken de metingen af? Dan nemen we contact met u op om te vragen hoe het met u gaat. Wanneer dat nodig is, overleggen we met de verpleegkundig specialist. Zo houden we u goed in de gaten.

## Wat heeft u nodig voor thuismonitoring?

U heeft een smartphone of tablet nodig. Hierop installeert u de Thuismeten app (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/thuismonitoring-installeren-van-de-app>).

Van het Monitoringscentrum krijgt u een bloeddrukmeter. Hiermee kunt u uw bloeddruk en hartslag meten.

## Hoe werkt de thuismonitoring?

## Hoe geeft u metingen door via de app?

In de app krijgt u uitleg over het meten van de bloeddruk en hartslag. De gemeten waarden kunt u invullen in de Thuismeten-app. U klikt vervolgens op 'verstuur' en dan komt de meting binnen bij het Monitoringscentrum.

Naast de bloeddruk en hartslag geeft u via de app uw borgschaal door en beweging. Meer informatie over de borgschaal leest u in de folder

## Hoe vaak en wanneer doet u de metingen?

Uw bloeddruk/hartslag meet u 2 keer per week elke dag. Dit doet u het liefst in de ochtend, en in rust (dus niet direct na inspanning). Daarnaast vult u dagelijks in de Thuismeten-app uw beweging en borgschaal in. Verder krijgt u wekelijks vragen over uw leefstijl en

tips om met uw ziekte om te gaan. Om de week wordt er gevraagd naar de voortgang van uw revalidatieproces.

## Waar kunt u terecht voor hulp?

Voor hulp en ondersteuning, bijvoorbeeld bij het installeren van de app, kunt u contact opnemen met het Monitoringscentrum (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/monitoringscentrum>).

U kunt ook via de 'Thuismeten-app' contact opnemen met het Monitoringscentrum. Bijvoorbeeld als u algemene vragen heeft of wanneer u twijfelt over uw situatie. Dit doet u gemakkelijk via de knop 'Contact met zorgverlener' die u kunt vinden onder het kopje 'Zelfzorg'.

Let op: in spoedeisende situaties belt u NIET met het Monitoringscentrum maar naar uw eigen huisarts, de huisartsenpost (buiten kantooruren), of 112!

## Betrokken afdelingen

Cardiologie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie>)

Monitoringscentrum (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/monitoringscentrum>)

Code CAR-600