

Longgeneeskunde

COVID-19 thuismonitoring

Informatie

Inleiding

Als u uit het ziekenhuis komt, wordt uw gezondheid via thuismonitoring in de gaten gehouden. Dit gebeurt met de app van Luscii.

In de app beantwoordt u vragen en voert u uw temperatuur in. Ook voert u de meetgegevens van het zuurstofgehalte in uw bloed (zuurstofsaturatie) in de app in. De gegevens die u in de app invoert, zijn in te zien door het thuismonitoringsteam. Uw gegevens worden regelmatig gecontroleerd.

Luscii app installeren

Hoe u de Luscii app kunt installeren:

1. U ontvangt een e-mail van Luscii op het e-mailadres dat u heeft doorgegeven. Heeft u de e-mail niet ontvangen, kijk eerst in de SPAM of ongewenste mail inbox. Het kan zijn dat de e-mail daar terecht komt. In de e-mail staat uitgelegd hoe u de Luscii app kunt installeren.
2. Download de app:
 1. App Store (Apple): download de Luscii vitals app.
 2. Play Store (Android): download de Luscii app.
3. U ontvangt een controlecode via e-mail. In de app voert u de controlecode in. Het is belangrijk om de controlecode binnen 15 minuten nadat u de code heeft ontvangen, in te voeren in de app. Na 15 minuten verloopt de code en moet u zich opnieuw registreren om een nieuwe code te ontvangen.

Hoe werkt de Luscii app?

In het ziekenhuis heeft het monitoringsteam u laten zien hoe de Luscii app werkt. U heeft hulp gekregen bij het downloaden van de app en uitleg hoe u zelf de metingen uitvoert. In het ziekenhuis heeft u de eerste metingen al zelf uitgevoerd en in het de app gezet. Zo weet u zeker dat de app goed werkt.

In de Luscii app vindt u ook algemene informatie en handige tips voor uw herstel. Zo staan er ook enkele informatie video's in die u kunnen helpen bij uw herstel.

Metingen

In de app staan vragen voor u klaar die u dagelijks moet invullen.

Hoe vaak doet u een meting?

Iedere dag voert u de metingen 3 keer uit. U voert steeds uw gegevens in de app in. De gegevens die u invoert worden in het ziekenhuis regelmatig gecontroleerd.

U voert de metingen op de volgende tijden uit:

- 09.00 uur
- 13.00 uur
- 16.00 uur
- Belangrijk: bij toename van klachten meet u vaker.

Het is belangrijk dat u zich aan deze tijden houdt. Mocht u per ongeluk een tijdstip overslaan is dit geen probleem. Voer de meting op een gepast moment alsnog uit.

Worden uw klachten erger?

Als uw klachten erger worden is het belangrijk om uw zuurstofsaturatie nog een keer extra te meten. Bijvoorbeeld als u zich benauwd of zieker voelt. Voer ook deze gegevens van de extra meting in de app in.

Let op: de gegevens die u in de app invoert worden niet direct gecontroleerd in het ziekenhuis. Beoordeel altijd zelf uw zuurstofsaturatie met hulp van uw persoonlijke behandelplan. Dit behandelplan heeft uw arts in het ziekenhuis ingevuld en heeft u mee naar huis genomen.

Bij levensbedreigende klachten belt u altijd direct 112!

Zuurstofsaturatie meten

De zuurstofsaturatie geeft aan hoeveel zuurstof er in uw bloed zit. Uw lichaam heeft zuurstof nodig om goed te kunnen functioneren. Zuurstof wordt opgenomen door de longen. Omdat het coronavirus invloed heeft op de longen is het belangrijk om de zuurstofsaturatie te meten. De zuurstofsaturatie geeft namelijk goed aan hoe ziek u bent.

Instructie zuurstofsaturatie meten

Hoe u uw zuurstofsaturatie meet:

1. Voordat u uw zuurstofsaturatie meet, gaat u 10 minuten rustig zitten of liggen.
2. Warm uw handen goed op voordat u de meting uitvoert.
3. Plaats de saturatiemeter op uw vinger. Het is belangrijk dat u geen nagellak op uw vinger heeft zitten. Nagellak kan de meting namelijk verstoren.
4. Het kan even duren voordat uw zuurstofsaturatie is gemeten. Blijf rustig zitten en wacht totdat u de waarde ziet.
5. Als de meting klaar is, ziet u de waarde van uw zuurstofsaturatie in de meter staan. Voer deze waarde in de app in.
6. Wijkt de waarde af van uw normale waarden? Herhaal de meting meteen nog een keer.

In Figuur 1 ziet u een foto van de saturatiemeter. De waarde van de zuurstofsaturatie is rood omlijnd (waarde is 97).

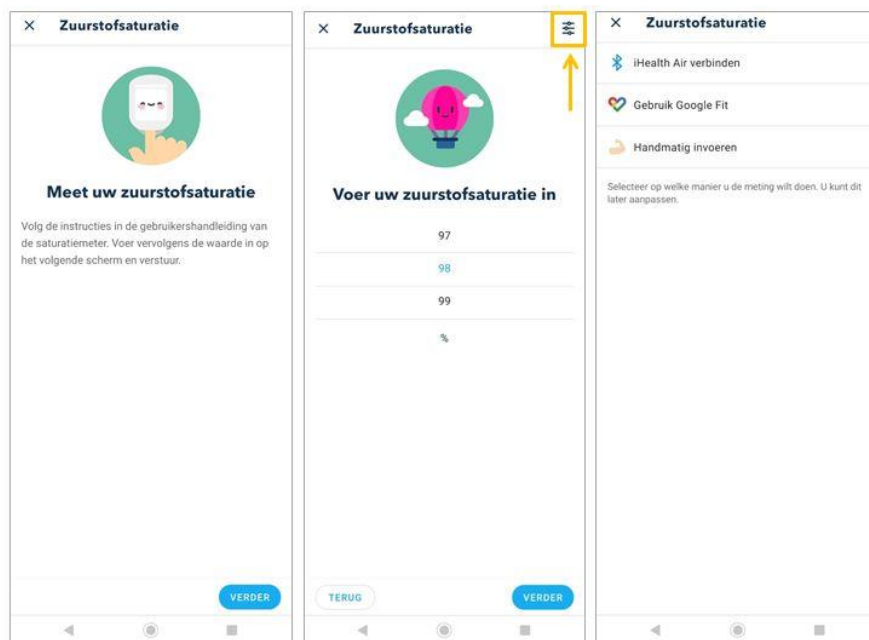


Figuur 1. Saturatiemeter voorbeeld (waarde zuurstofsaturatie is 97).

Saturatiemeter koppelen aan de Luscii app

U kunt de waarde van uw zuurstofsaturatie handmatig invoeren in de Luscii app. Maar het is ook mogelijk om de saturatiemeter via Bluetooth te koppelen aan de Luscii app. Als u de saturatiemeter via Bluetooth heeft gekoppeld, komt de waarde van uw zuurstofsaturatie automatisch in de app te staan tijdens de meting.

Via de Luscii app kunt u aangeven dat u de app wilt koppelen aan uw saturatiemeter. In het scherm waar u handmatig uw zuurstofsaturatie invoert, kunt u rechtsboven op het menu klikken (in Figuur 2 met geel omlijnd). Klik dan op “iHealth Air verbinden” waar ook het Bluetooth symbool voor staat. In de Luscii app ziet u wanneer uw saturatiemeter is gekoppeld aan uw app.



Figuur 2. Dit ziet u op het scherm in de Luscii app als u de saturatiemeter wilt koppelen aan de Luscii app.

Onderhoud van de saturatiemeter

U hoeft de saturatiemeter in principe niet schoon te maken. Als de meter toch vies is kunt u de meter met een nat doekje afdoen.

Bij de saturatiemeter zit een oplaadkabel waarmee u de meter kunt opladen als het nodig is. U moet de meter opladen als het batterij symbool in het scherm gaat knipperen. U kunt de oplaadkabel aansluiten op een stekker met een USB aansluiting.

Voor meer informatie over de saturatiemeter kunt u de gebruikershandleiding bij de meter doorlezen.

Ademhalingsfrequentie meten

De ademhalingsfrequentie is het aantal keer dat u ademhaalt in 1 minuut. Als u benauwder wordt, kan het zijn dat u vaker per minuut ademhaalt. U haalt dan vaker adem om ervoor te zorgen dat uw lichaam voldoende zuurstof binnenkrijgt.

Instructie ademhalingsfrequentie meten

Hoe u uw ademhalingsfrequentie meet:

1. Laat iemand anders uw ademhalingsfrequentie meten (als dit mogelijk is). De meting geeft het beste resultaat als u er zelf niet bewust van bent dat uw ademhaling wordt gemeten.
2. Gebruik een klok (met secondewijzer) of stopwatch voor de meting.
3. Zorg ervoor dat u zich niet 10 minuten voor de meting heeft ingespannen.
4. Tel het aantal ademhalingen gedurende **30 seconden**. U kunt dit het beste doen door naar de borstkas te kijken en/of te luisteren naar de ademhaling.
5. Voer het aantal ademhalingen per 30 seconden in de app in.

Temperatuur meten

U meet uw temperatuur met een thermometer. U voert uw temperatuur in de app in. U hoeft slechts 1 keer per dag uw temperatuur op te meten en de temperatuur in de app te zetten.

Er zijn verschillende thermometers verkrijgbaar bij de apotheek of drogist. Voor een goede meting gebruikt u een thermometer voor het oor of anus. Lees de gebruiksaanwijzing van uw thermometer goed door. Moet u een nieuwe thermometer kopen? Dan wordt een Braun thermometer aangeraden.

Wat moet u doen als uw klachten erger worden?

Als uw klachten erger worden (u voelt zich bijvoorbeeld zeer benauwd of nog zieker), doet u het volgende:

1. Meet direct uw zuurstofsaturatie en voer de waarde in de app in.
2. Meet direct uw ademhalingsfrequentie en voer het aantal ademhalingen per minuut in de app in.
3. Meet direct uw temperatuur en voer uw temperatuur in de app in.
4. Kijk in uw persoonlijke behandelplan wat u nu moet doen.

Bij zeer hevige klachten belt u direct naar het thuismonitoringsteam: 06 82 49 86 17. Bij levensbedreigende klachten belt u altijd direct 112!

De app werkt niet goed. Wat nu?

Lukt het niet om uw metingen in de app te voeren? Blijft de app hangen? Heeft u een ander probleem met de app? Neem dan contact op met het monitoringsteam.

Contact met het thuismonitoringsteam

Een dag na uw vertrek uit het ziekenhuis wordt u gebeld door het monitoringsteam om te vragen hoe het met u gaat. Daarna neemt het monitoringsteam ongeveer iedere 3 dagen telefonisch contact met u op. Als u stopt met de thuismonitoring vindt er nog een afsluitend telefonisch gesprek met het monitoringsteam plaats.

Stoppen met de thuismonitoring

U kunt stoppen met de thuismonitoring als u voldoet aan de volgende criteria:

- U bent niet meer afhankelijk van de zuurstof.
- Uw resultaten van de metingen zijn gedurende 72 uur stabiel (rond dezelfde waarden).
- Het voelt voor u goed en veilig om met de thuismonitoring te stoppen.

Stoppen met de thuismonitoring gaat altijd in overleg met het monitoringsteam en de longarts.

Als u stopt met de thuismonitoring zorgt het monitoringsteam ervoor dat de zuurstof bij u thuis wordt opgehaald. Ook zorgt het monitoringsteam ervoor dat uw gegevens uit de app worden verwijderd. De gegevens uit de app blijven wel vertrouwelijk bewaard in uw medisch dossier.

Saturatiemeter

Voor de thuismonitoring heeft u een saturatiemeter gekregen. Deze saturatiemeter mag u houden. De fabrikant van de saturatiemeter kan echter geen garantie geven op de werking van de meter nadat u bent gestopt met de thuismonitoring. De saturatiemeter kan u nog een indicatie geven van uw waarde maar hier kunnen geen diagnoses meer mee gesteld worden.

Klachten nadat u bent gestopt met de thuismonitoring

Als u opnieuw klachten krijgt nadat u bent gestopt met de thuismonitoring, kunt u contact opnemen met uw huisarts. Bij levensbedreigende situaties belt u altijd direct 112.

Als u zelf vroegtijdig stopt met de thuismonitoring

Tijdens de thuismonitoring blijft uw longarts met uw huisarts verantwoordelijk voor u en uw herstel. Via de metingen die u in de app invoert blijft de longarts op de hoogte van uw herstel. Stoppen met de thuismonitoring gebeurt altijd in overleg met uw longarts. Als u zelf besluit om vroegtijdig met de thuismonitoring te stoppen gaat u tegen medisch advies in en bent u zelf verantwoordelijk. Als u zelf besluit om te stoppen worden uw gegevens uit de app verwijderd en kan het monitoringsteam uw gegevens niet meer in de gaten houden.

Wilt u zelf stoppen met de thuismonitoring? Bespreek dit dan eerst met het monitoringsteam. Een longverpleegkundige helpt u met alle vragen en een persoonlijk advies.

Technische vragen over de Luscii app of saturatiemeter

Heeft u vragen over de Luscii app of heeft u een technisch probleem met de app of saturatiemeter? Dan kunt u terecht bij Luscii Support. Luscii Support is van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur te bereiken via telefoon en e-mail:

- Telefoon: 085 13 05 851
- E-mail: support@luscii.com

Meer informatie

Voor meer informatie over de thuismonitoring en handige website kunt u terecht op de website van VieCuri: www.viecuri.nl/covid-thuis. Op deze website vindt u onder meer een link naar veel gestelde vragen over de Luscii app.

Monitoringsteam VieCuri

U kunt het monitoringsteam van VieCuri telefonisch bereiken via 06 82 49 86 17.

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl