



Thuismonitoring bij zwangerschapsdiabetes

Interne geneeskunde

Inleiding

Bij zwangerschapsdiabetes is er tijdelijk te veel suiker (glucose) in je bloed. Dat is niet goed voor je kindje.

De glucosewaarden moeten regelmatig worden gecontroleerd om te kijken hoe het met jou en je kindje gaat. Dit hoeft niet in het ziekenhuis. Wij houden je glucosewaarden via een app (thuismonitoring) in de gaten. Thuismonitoring betekent dat je via een app op je telefoon of tablet gegevens over je gezondheid aan ons doorgeeft.

Mocht je na het lezen van deze folder nog vragen hebben, is er de mogelijkheid om je aan te melden voor een groepsinstructie. Deze vindt elke dinsdag ochtend plaats om 09.30 uur. Tijdens de instructie vertellen wij je meer over zwangerschapsdiabetes, de app 'Thuismeten' en het meten van je glucosewaarden en het spuiten van insuline.

Aanmelden voor de groepsinstructie kan via de secretaresse door te bellen naar het volgende nummer: 053 487 2430.

Hoe werkt thuismonitoring bij zwangerschapsdiabetes?

De zorgverlener zorgt ervoor dat je een glucosemeter krijgt. De glucosemeter is een apparaat dat meet hoeveel glucose er in het bloed zit.

Op vaste momenten in de week vul jij je glucosewaarden in via de app.

Ons thuismonitoringscentrum ziet deze meetgegevens en houdt de glucosewaarden in de gaten. Als de gemeten gegevens afwijken, nemen zij contact met je op. Als het nodig is, neemt het monitoringscentrum contact op met de diabetesverpleegkundige voor overleg. Ook mag je altijd contact met ons opnemen als je vragen hebt.



Hoe installeer ik de app?

Je ontvangt een e-mail van het bedrijf Luscii op het e-mailadres dat bij ons bekend is. Je kunt de Thuismeten app daarna installeren. Als je geen e-mail ontvangt, kijk dan even in je spam of ongewenste mail.



Thuismeten

- Downloadt de app op je telefoon in de **App Store** of **Play Store**. Gebruik het zoekwoord: "Thuismeten" of 'Luscii'.
- Zodra de app is geïnstalleerd, open je de app.
- Je moet zich registreren in de app:
 - Vul in de app eerst je e-mailadres in;
 - Je krijgt een e-mail van Luscii met een controlecode;
 - Vul in de app deze controlecode in. **Doe dat binnen 15 minuten, anders verloopt de code en moet jij je opnieuw registreren;**
 - Je account is klaar voor gebruik.

Zet meldingen van de app aan

Via de app ontvang je meldingen, bijvoorbeeld wanneer je een meting moet invullen. Zorg er voor dat **meldingen via e-mail of push-berichten** aan staan. Hoe je dat doet, verschilt per telefoon. Bekijk hiervoor de handleiding van je telefoon of tablet.

Problemen met de app?

Heb je vragen over de werking van de app? Neem dan contact op met Luscii Support. Dit kan via e-mail: support@luscii.com of telefonisch: 085 13 05 851.

Je kunt ook de instructiefilmpjes van Luscii bekijken. Klik op de volgende link of scan de QR code met je telefoon of tablet:

<https://kb.luscii.com/nl/knowledge/aan-de-slag-met-de-thuismeten-app>





Hoe ziet de app er uit?

Wanneer je de app opent zie je het kopje acties staan.

Advies is om elke kopje apart even langs te lopen, zodat je de app leert kennen.



Acties:

Hierin staan de acties voor die dag. Vaak zijn dit glucosemetingen die je dient in te voeren. Let op: Dit moet je handmatig invoeren.

Zelfzorg:

Hierin staat bijvoorbeeld informatie over zwangerschapsdiabetes, glucosemeten en het injecteren van insuline. Ook tips over voeding bij zwangerschapsdiabetes kun je hier vinden. Ten slotte kun je hier contact opnemen met de zorgverlener.

Metingen:

Hier kun je je gemeten glucosewaarde terug zien.

Berichten:

Alle berichten die het thuismonitoringscentrum of de diabetesverpleegkundige je stuurt, kun je hier terug vinden.



De metingen

In de app staan vragen klaar die je die dag invult.

- Afhankelijk van hoe het met je gaat, krijgt je elke dag of een paar keer per week de vraag om glucosewaarden door te geven.
- Als je insuline moet gebruiken, geef je door hoeveel insuline je hebt gespoten.

1. in de ochtend als je nog niet hebt gegeten (nuchter)
2. twee uur na het ontbijt
3. twee uur na de lunch
4. twee uur na het avondeten

→ **De ingevoerde meetgegevens worden regelmatig door het ziekenhuis gecontroleerd.**

Let op! De gegevens worden **NIET METEEN** gecontroleerd door het ziekenhuis. Normaal gebeurt dit elke doordeweekse ochtend in Medisch Spectrum Twente. Na de controleronde wordt contact met je opgenomen als de glucosewaarden afwijken.

Hoe meet ik mijn glucosewaarde?

Van de zorgverlener heb je een glucosemeter gekregen

- Was altijd eerst je handen voordat je gaat meten.
- Begin met de prikpen. Draai de dop eraf en plaats een nieuw naaldje (Lancet) in de pen.
- Haal een stripje uit het potje en plaats deze in de glucosemeter.
- Prik nu met de prikpen in de zijkant van een vingertop.
- Houdt de glucosemeter met het stripje bij het druppeltje bloed.
- De waarde is na een paar seconden zichtbaar.
- Vul deze waarde in de app in.

Mijn persoonsgegevens

De informatie die je via de app invult, is medische informatie. Deze informatie is goed beveiligd.

Je hebt toestemming gegeven voor het delen van medische informatie. Alleen noodzakelijke medische persoonsgegevens worden in de app geplaatst en gedeeld met Luscii. Wil je geen toestemming meer geven? Neem dan contact op met je zorgverlener.



Wie kan ik bellen?

Heb je medische vragen over zwangerschapsdiabetes?

- Bel de polikliniek Interne Geneeskunde op telefoonnummer 053-4872430 op werkdagen tussen 08:30 en 16:30 uur. Tevens kun je je via dit nummer aanmelden voor de groepsinstructie.

Let op: thuismonitoring is geen vervanging van de spoeddienst. Heb je direct hulp nodig? Neem op werkdagen tussen 08:30 en 16:30 contact op met de diabetesverpleegkundige.

Buiten deze tijden kun je contact opnemen met de huisarts of de huisartsenpost. Als het acuut en ernstig is bel je meteen 112.

Heb je medische vragen over de zwangerschap?

- Bel de polikliniek Gynaecologie op telefoonnummer 053-4872330 op werkdagen tussen 08:30 en 16:30 uur.

Heb je vragen over de app?

- Met vragen over de werking van de app neem je contact op met Luscii Support. Dit kan via e-mail: support@luscii.com of telefonisch via 085 13 05 851.

Wanneer kan ik stoppen met thuismonitoring?

Als je bent bevallen van je kindje mag je stoppen met het regelmatig doorgeven van de glucosewaarde. In de vijf weken na de bevalling krijg je nog twee keer de vraag om de glucosewaarden te meten en door te geven. Daarna stopt de thuismonitoring automatisch.



Belangrijk! Important! Önemli! Ważny! مهم

De informatie in deze folder is belangrijk. Als je moeite hebt met de Nederlandse taal, zorg dan dat je deze folder samen met iemand leest die de informatie voor je vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، احرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما الذي يترجم لكم المعلومات الواردة فيه.

Woordenlijst

Glucosewaarde : De hoeveelheid glucose (suiker) in je bloed.

Meetgegevens : Gegevens die je zelf meet met behulp van de glucosemeter.

Meer weten?

Voor algemene adviezen bijvoorbeeld over klachten tijdens de zwangerschap kijk je op de website van Thuisarts.nl (<http://www.thuisarts.nl>).