

Thuismeten bij zwangerschapsdiabetes **: begeleiding op afstand**

Uw arts of verpleegkundige heeft u aangemeld voor thuismeten bij zwangerschapsdiabetes. In deze folder leest u hoe thuismeten bij zwangerschapsdiabetes werkt. Ook komt u te weten welke app u hiervoor nodig heeft.

Hoe werkt thuismeten?

U krijgt van uw ziekenhuis een glucosemeter. Een glucosemeter is een apparaat dat meet hoeveel glucose er op een bepaald moment in uw bloed zit.

Daarnaast krijgt u thuis begeleiding via 2 apps:

- De app Thuismeten (van onze leverancier Luscii).
Via deze app geeft u op vaste momenten uw glucosewaarde door.
Ook krijgt u informatie over zwangerschapsdiabetes.
- BeterDichtbij
Via de app BeterDichtbij kunt u berichten sturen naar zorgverleners in het medisch servicecentrum (en zij naar u).

In het medisch servicecentrum werkt een team van verpleegkundigen. Zij zien de antwoorden die u in de Thuismeten-app doorgeeft. En houden deze antwoorden in de gaten. Als het nodig is, nemen ze contact met u op en brengen ze uw zorgverlener op de hoogte. U kunt ook zelf contact met ze opnemen als u een vraag heeft.

U heeft dus twee apps nodig om te starten met thuismeten: de Thuismeten-app en BeterDichtbij-app. Deze moet u eerst installeren op uw telefoon en tablet.

Installeren van de apps

Thuismeten-app van Luscii

- U krijgt een e-mail van onze leverancier Luscii op het e-mailadres dat u aan uw zorgverlener heeft doorgegeven. Luscii is de maker van de app. In de e-mail staat uw gebruikersnaam.
Ziet u de e-mail niet, kijk dan in uw spam of ongewenste mail.
- Download de app volgens de uitleg in de mail.
- Vul uw gebruikersnaam in en volg de stappen.
- Volg de les 'Hoe werkt Thuismeten' om te zien of u de app goed gebruikt.
De les staat in de Thuismeten-app klaar als u deze voor het eerst gebruikt.

Kijk voor meer uitleg op: [De Thuismeten-app installeren](#)

Let op: Als u na 1 week nog geen e-mail van Lusciï heeft gehad, moet u contact opnemen met de polikliniek Verloskunde via telefoonnummer 020 599 30 60 voor locatie Oost of telefoonnummer 020 510 86 24 voor locatie West. Wij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 en 16.30 uur.

BeterDichtbij-app

- Na aanmelding in de Thuismeten-app ontvangt u een e-mail met uitleg voor het downloaden en activeren van de app BeterDichtbij.
- Download de app volgens de uitleg in de mail. Gebruik dezelfde gegevens als uw zorgverlener van u heeft.

Kijk voor meer uitleg op: [BeterDichtbij voor het eerst activeren](#) of bekijk de video.

Let op: Als uw telefoon of tablet te oud is, werken de apps niet of niet goed. Als u een foutmelding krijgt, is het belangrijk dat u het medisch servicecentrum belt via 085 077 86 00.

Zet meldingen aan

U krijgt van beide apps meldingen. Bijvoorbeeld als u gegevens in moet vullen of een nieuw bericht heeft. Zet daarom de meldingen via e-mail of push-berichten op uw telefoon of tablet aan. Bij het downloaden vraagt de app om uw toestemming hiervoor.

Metingen en meldingen

Via de app geeft u regelmatig door hoe het met u gaat. Op het homescherm van de app Thuismeten ziet u wat u moet doorgeven die dag. U krijgt een melding op uw telefoon als er een actie voor u klaar staat.

Hoe meet u uw glucosewaarde?

- Van het ziekenhuis heeft u een glucosemeter gekregen.
- Was altijd eerst uw handen voordat u gaat meten.
- Begin met de prikken. Draai de dop eraf en plaats een nieuw naaldje in de pen.
- Haal een stripje uit het potje en plaats deze in de glucosemeter.
- Prik nu met de prikken in de zijkant van een vingertop.
- Houd de glucosemeter met het stripje bij het druppeltje bloed.
U ziet de glucosewaarde na een paar seconden.
- Vul de glucosewaarde in de app in.

Soms krijgt u een sensor in plaats van een glucosemeter. Een sensor meet zelf uw glucosewaarde, zodat u niet hoeft te prikken. Uw zorgverlener bespreekt met u of u een sensor kunt gebruiken.

Insulinegebruik

Heeft u insuline gebruikt? Geef dan door hoeveel insuline u heeft gespoten.

Daarna zal de app u vragen om 4 keer die dag uw glucosewaarde door te geven:

- In de ochtend als u nog niet heeft gegeten: u bent dan nuchter.
- 2 uur na de start van elke maaltijd, dus na het ontbijt, de lunch en het avondeten.

Het medisch servicecentrum bekijkt uw antwoorden regelmatig.

Ophogen van insuline

Gebruik u voor uw zwangerschapsdiabetes insuline? Dan heeft u uitleg gekregen over het starten en ophogen van insuline. Het medisch servicecentrum begeleidt u bij het ophogen van insuline. Ze begeleiden u tot maximaal 40 eenheden per dag. Als ze denken dat u nog meer insuline nodig heeft, nemen ze contact op met uw behandelaar. Ook nemen zij contact op met uw behandelaar als u 3 keer achter elkaar meer insuline nodig heeft.

Zo blijft uw behandelaar goed op de hoogte van uw insulinegebruik.

Stoppen met thuismonitoring

Na de bevalling hoeft u niet meer regelmatig uw metingen door te geven. 5 weken na de bevalling krijgt u nog op 2 dagen de vraag om uw glucosewaarden door te geven.

Daarna stopt het thuismeten.

Wat gebeurt er met mijn antwoorden?

Het medisch servicecentrum beoordeelt uw metingen of andere informatie die u heeft doorgegeven binnen 2 werkdagen. Als het nodig is, bellen ze u op. Bijvoorbeeld als een meting te hoog is. Ook kunnen ze u een bericht sturen via BeterDichtbij.

Vragen?

Heeft u vragen over uw zwangerschapsdiabetes? Dan kunt u een bericht sturen in de BeterDichtbij app. Op werkdagen (maandag t/m vrijdag) krijgt u binnen 24 uur een reactie op uw bericht van een verpleegkundige. Ook kunt u bellen met het medisch servicecentrum op werkdagen via telefoonnummer 085 077 86 00. Wij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09.00 en 17.00 uur. Zij kunnen u ook helpen bij vragen over het downloaden en gebruik van de apps.

Let op: Thuismonitoring is geen vervanging van spoedzorg. Bel bij acute klachten altijd uw huisarts, de huisartsenpost of 1-1-2.

Kost thuismonitoring geld?

Thuismonitoring wordt betaald uit de basisverzekering. De kosten vallen onder het eigen risico. Vaak zijn je totale zorgkosten hoger dan het bedrag van het eigen risico. Dit betekent dat thuismonitoring meestal niets extra kost.

Bescherming van uw gegevens

OLVG werkt voor thuismonitoring samen met *Zorg bij jou*. Gezondheidsgegevens die u in de Thuismeten-app en BeterDichtbij-app invult, worden gedeeld met het medisch servicecentrum van Zorg bij jou B.V. Denk bijvoorbeeld aan de metingen die u invult of de vragen die u beantwoordt.

Zorg bij jou zorgt ervoor dat uw (medische) gegevens zo goed mogelijk beschermd zijn. In [onze privacyverklaring](#) leest u hoe we met uw gegevens omgaan. Ook leest u welke (privacy)rechten u heeft.

*Wilt u geen toestemming meer geven voor het delen van uw gegevens?
Neem dan contact op met uw zorgverlener.*

Gebruik van gegevens voor wetenschappelijk onderzoek

Om de zorg continu te verbeteren is het uitvoeren van wetenschappelijk onderzoek van groot belang. Met uw toestemming kunnen Zorg bij jou en de ziekenhuizen waar wij mee samenwerken uw gezondheidsgegevens vanuit de thuismonitoring hiervoor gebruiken. Vanzelfsprekend worden uw gezondheidsgegevens vertrouwelijk en beveiligd behandeld. Ook zullen deze gegevens tijdens de onderzoeken zoveel mogelijk versleuteld worden, om uw identiteit af te schermen van de onderzoekers.

In [onze privacyverklaring](#) leest u hoe we met uw gezondheidsgegevens omgaan bij wetenschappelijk onderzoek en welke (privacy)rechten u heeft.

Wilt u geen toestemming meer geven? Neem dan contact op met uw zorgverlener.

OLVG werkt samen met Zorg bij jou. U krijgt zorg digitaal en thuis als het kan, en in het ziekenhuis als het nodig is. Dat gaat via een app waarin u metingen doet of vragen beantwoordt. Zo hoeft u minder vaak naar het ziekenhuis en weet u beter hoe het met uw gezondheid gaat. U blijft onder behandeling bij dezelfde arts.