

# Thuismeting- en monitoring voor zwangeren

Uw zorgverlener heeft gevraagd of u thuis bepaalde waarde(n) wil meten. Deze waarde(n) kunt u insturen via de app 'Mijn Dossier'. In deze brief leest u wat u kunt verwachten van het thuis meten.

- **Vetgedrukte medische woorden** worden uitgelegd onderaan deze tekst.

## Wat is het doel van thuis meten?

U meet thuis belangrijke waarden, zoals uw **bloeddruk**. Hierdoor houden wij uw gezondheid beter in de gaten. U beslist zelf of u deze service van Amsterdam UMC gebruikt. Uw **arts** vraagt u om uw bloeddruk te meten. U gebruikt de app **Mijn Dossier** om deze **waarde** door te geven.

## Let op bij klachten of zorgen

Soms voelt u uw kind minder bewegen. Ook kunt u klachten hebben door een hoge bloeddruk. U moet dan extra goed opletten als u:

- hoofdpijn heeft
- misselijk bent
- moet overgeven
- pijn boven in uw buik voelt
- snel veel **vocht vasthoudt**.

Heeft u deze klachten? Bel dan direct met de **Spoedeisende Hulp voor Vrouwen** via

- telefoonnummer 020 - 566 15 00

Krijgt u hen niet te pakken en heeft u dringend medische hulp nodig? Bel dan 112.

Heeft u andere vragen over het meten of andere klachten? Bel dan uw eigen afdeling.

## Wat kunt u van ons verwachten?

U spreekt samen met uw arts af hoe vaak u moet meten. Door deze afspraken weet u wanneer u moet meten en wanneer er naar uw gegevens wordt gekeken. De afspraken zijn meestal:

- Hoe vaak u per week meet en doorgeeft.
- Op welk tijdstip u meet en doorgeeft.
- Of wij doordeweeks elke dag uw waarde bekijken.
- Of wij in het weekend naar uw waarde kijken.
- Of wij een maximale of minimale waarde instellen.
- Of wij bij te hoge of te lage waarde contact opnemen.

U bespreekt samen welke afspraken voor u gelden. Noteer ze, zodat u niets vergeet.

## Gemaakte afspraken

(u kunt samen met uw arts doorhalen wat niet van toepassing is)

|                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ik moet mijn waarden ..... keer per week doorgeven                                           |
| Ik moet mijn waarden wel/niet op een vast tijdstip doorgeven, namelijk: ..... uur            |
| Mijn waarden worden doordeweeks wel/niet dagelijks door de zorgverlener bekeken              |
| Mijn waarden worden wel/niet in het weekend bekeken                                          |
| Mijn zorgverlener heeft wel/geen maximale of minimale waarde ingevuld voor mijn waarden      |
| Mijn zorgverlener neemt wel/geen contact met mij op als mijn waarden te hoog of te laag zijn |

## Afspraak over speed

Bij speed blijft het belangrijk dat u direct contact opneemt met de **Spoedeisende Hulp voor Vrouwen** of met 112.

- Overleg alleen via de app als het niet dringend is.

## Uw verantwoordelijkheid over het meten

Wij adviseren u om direct de waarde van het meetapparaat in te vullen in de app. Het is soms mogelijk uw apparaat via **Bluetooth** te koppelen aan een andere app van de fabrikant.

Als u zo'n externe app gebruikt, gaat Amsterdam UMC ervan uit dat u akkoord bent met de voorwaarden daarvan. Wij zijn dan niet verantwoordelijk voor uw gegevens in die app.

## Uw gegevens zijn geheim

De medewerkers van Amsterdam UMC zien alleen de zorggegevens die u in de app invult. Wij houden uw informatie geheim en veilig.

## Vragen of meer informatie

Heeft u vragen over thuis meten? Bel dan naar de polikliniek:

- telefoonnummer is 020 - 566 34 00

## Uitleg medische woorden

1. **Arts:** een dokter die u behandelt in het ziekenhuis.
2. **Mijn Dossier:** de app van Amsterdam UMC waarin u uw zorggegevens kunt bijhouden.
3. **Spoedeisende Hulp voor Vrouwen:** afdeling waar u direct heen kunt bij problemen tijdens de zwangerschap.
4. **Bloeddruk:** een waarde die aangeeft hoe hard het bloed door uw lichaam stroomt.
5. **Bluetooth:** een manier om apparaten draadloos te verbinden.
6. **Vocht vasthouden:** uw lichaam houdt meer water vast dan normaal.
7. **(Meet)waarde:** het getal dat u op uw meetapparaat ziet.