

Module Hypertensie en/ of Hartfalen

U bent door uw cardioloog van Amsterdam UMC aangemeld voor Hartwacht - module Hypertensie en/of Hartfalen. Hartwacht is een dienst van Cardiologie Centra Nederland. HartWacht zal u begeleiden bij het thuismeten van de conditie van uw hart. Amsterdam UMC draagt uw behandeling niet over; u blijft onder behandeling van uw cardioloog. Door HartWacht te gebruiken, kunnen wij u straks op afstand in de gaten houden. Zo is onze zorg altijd dichtbij.

Voor het zover is, moet u eerst een aantal zaken in orde maken om de metingen te kunnen doen. In deze folder leggen wij precies uit hoe u met HartWacht kunt starten. U zult zien dat het niet ingewikkeld is.

Om HartWacht te kunnen gebruiken zijn er wel minimale digitale vaardigheden nodig, zoals het kunnen bedienen van een smartphone of tablet. HartWacht is verder eenvoudig in gebruik.

HartWacht in het kort

- Met HartWacht voert u thuis op eenvoudige wijze metingen uit.
- De meetapparatuur is verbonden met de mobiele applicatie op uw smartphone of tablet.
- De metingen stuurt u eenvoudig aan ons door via de app.
- Per ingestuurde meting stellen we vast of deze voor u normaal is.
Wijkt de gemeten waarde af? Dan nemen wij indien nodig contact met u op.
- Wijkt de meting langere tijd af, dan nemen wij contact met u op én met uw cardioloog.
- Wanneer het nodig is neemt uw behandelend cardioloog contact met u op of wordt u uitgenodigd voor een bezoek.
- Zo wordt u goed gemonitord, zonder onnodige bezoeken aan de arts.
- Bel bij spoed altijd de spoeddienst of 112.

Hoe werkt het?

Wanneer u HartWacht gaat gebruiken, ontvangt u van ons meetapparatuur en een handleiding om met het thuismeten te beginnen. Wij plannen ook een telefonisch intakegesprek in met een assistent van het HartWacht-team.

Tijdens de telefonische intake bespreken wij wanneer u met HartWacht gaat starten. De eerste week beginnen we met een meetweek, zodat u ervaring kunt opdoen. In deze week doet u iedere ochtend en avond zelfstandig een meting. Er worden nog geen metingen voor u klaargezet en u ontvangt dus ook nog geen herinneringen.

Vanaf week 2 gaat het programma over in een voor u geselecteerde meetfrequentie. Meestal is dit één of twee keer per week, afhankelijk van welk programma u volgt. De Heart for Health-app geeft aan wanneer het tijd is voor een nieuwe meting en ook krijgt u een herinnering als u een meting bent vergeten.

Vanaf dat moment kunt u -met de juiste benodigdheden- overal waar u bent uw metingen maken en naar ons doorsturen. Wij zullen alleen contact met u opnemen als uw meting daartoe aanleiding geeft. Mocht het zo zijn dat uw metingen meerdere malen buiten uw grenswaarden vallen, dan nemen we telefonisch of per mail contact met u op voor een advies. Of we geven advies aan uw behandelend cardioloog om een aanpassing in uw medicatie aan te brengen. Ook wanneer wij meermaals geen metingen van u hebben ontvangen op de afgesproken momenten, nemen wij contact met u op.

Laten we beginnen.

Aan de slag

U heeft inmiddels een mail ontvangen van 'noreply@heartforhealth.com'. Kunt u dit bericht niet vinden, kijk dan even in uw ongewenste mail. In dit bericht staat welke stappen u moet doorlopen om een account aan te maken.

1. Open de mail en klik op 'Klik hier om uw account te activeren'.
2. Accepteer de gebruiksvoorwaarden en het privacybeleid.
3. Verifieer uw account via een sms. U ontvangt deze sms op het door u opgegeven telefoonnummer.
4. Voer de code uit de sms in en controleer en bevestig vervolgens uw gegevens.
5. Maak een wachtwoord aan voor uw account.



Wat fijn, u heeft nu uw account geactiveerd. Laten we nu de Heart for Health-app installeren op uw smartphone of tablet.

De app downloaden

Om te beginnen heeft u de Heart for Health-app nodig. U kunt de app downloaden via de App Store (Apple) of de Play Store (Android). U zoekt naar de Heart for Health-app. U kunt ook de onderstaande QR-code scannen (passend bij het besturingssysteem van uw smartphone of tablet) om direct de app te downloaden.



QR-code App Store
(Apple)



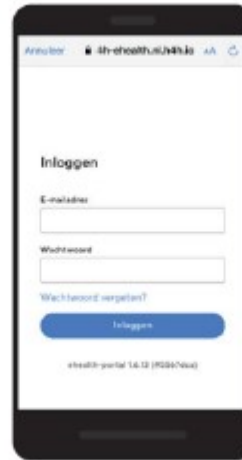
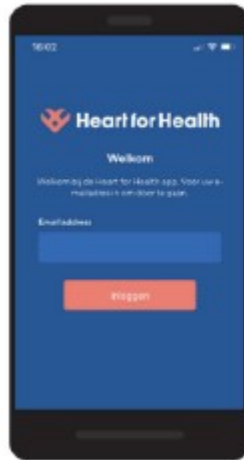
QR-code Play Store
(Android)

De Heart for Health app

1. Inloggen

Als u de app opent, kunt u inloggen met het eerder door u aangemaakte account.

Vul uw e-mailadres en vervolgens uw wachtwoord in. Iedere keer dat u hierna opnieuw inlogt ontvangt u een sms met code om een veilige inlog te garanderen.

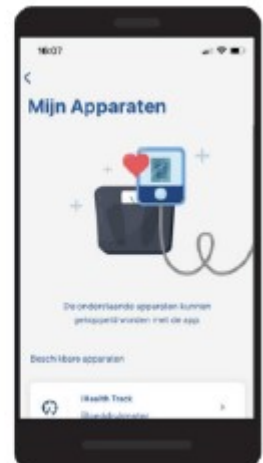
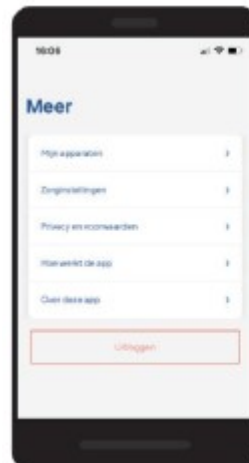


2. Wachtwoord vergeten

Bent u uw wachtwoord vergeten? Klik dan in de app op 'Wachtwoord vergeten'. U ontvangt per mail een link waarmee u een nieuw wachtwoord kunt aanmaken. Direct na het inloggen ziet u het startscherm. Indien er nieuwe metingen voor u klaarstaan, zijn deze hier zichtbaar.

3. Meetapparaat koppelen

Voordat u start met het insturen van metingen kunt u uw apparatuur (bloeddrukmeter of weegschaal) koppelen met de Heart for Health-app. Ga in de app naar Instellingen (rechtsonder) en klik vervolgens op 'Mijn apparaten'. Vervolgens selecteert u uw meetapparaat, waarna u direct te zien krijgt hoe u het moet koppelen aan de app.



4. Meting versturen

In de afbeeldingen kunt u zien hoe u een meting verstuurt. Onder in de app gaat u naar 'Metingen'. Vervolgens kunt u (afhankelijk van welk programma u volgt; hypertensie of hartfalen) een keuze maken welke meting(en) u wilt insturen. Klik op + Voeg (nog) een meting toe om te kiezen of u uw meting wil versturen met uw gekoppelde apparaat of handmatig. Kiest u voor versturen middels het gekoppelde apparaat, dan stuurt u de meting door vanuit uw meetapparaat. In de app wordt uitgelegd hoe u dit moet doen. Kiest u voor handmatig versturen, dan kunt u zelf de gemeten waarden invullen en doorsturen. Wanneer uw meting goed verzonden is,



krijgt u hiervan een bevestiging. Een voorbeeld van deze bevestiging ziet u op de afbeelding.

Uw account is klaar en u heeft de app gedownload. Lees verder voor uitleg over de meetapparatuur. Komt u er niet uit? Wij helpen u graag.

Uitleg meetapparatuur

Bloeddrukmeter

In uw pakket heeft u een bloeddrukmeter ontvangen, de iHealth Track genoemd. In het doosje zit een gebruiksaanwijzing. Vanaf pagina 120 staat in het Nederlands uitgelegd hoe u de bloeddrukmeter gebruikt.

Let op: in tegenstelling tot wat de gebruiksaanwijzing voorschrijft, hoeft u de iHealth MyVitals-app NIET te downloaden. U gebruikt namelijk de Heart for Health-app. U heeft in onze app kunnen zien hoe u de bloeddrukmeter moet koppelen, zodat uw meetgegevens automatisch worden opgehaald en naar het HartWacht-team worden verzonden.



Weegschaal

Als u aangemeld bent voor het Hartfalen-programma, ontvangt u naast de bloeddrukmeter ook de iHealth Lina weegschaal. In de doos zit een gebruiksaanwijzing voor uw weegschaal.

Let op: net als bij de bloeddrukmeter hoeft u ook voor de weegschaal de iHealth myVitals-app NIET te downloaden. U gebruikt voor de weegschaal ook de Heart for Health-app. In onze app leest u hoe u de weegschaal kunt koppelen.

Goed om te weten; onze apparatuur is voorzien van een CE-markering waarmee het voldoet aan de Europese regels omtrent veiligheid van medische hulpmiddelen.

Daarnaast is de apparatuur getest volgens de FDA standaard. Hiermee is onze apparatuur uitgebreid getest en geschikt bevonden als medische apparatuur.



Beoordeling metingen

- Uw meetschema is door uw cardioloog vastgelegd en gebaseerd op een behandelrichtlijn. Wij adviseren u daarom de voorgeschreven meetfrequentie zoveel mogelijk op te volgen op de afgesproken dag(en).
- Metingen worden uitsluitend op werkdagen beoordeeld.
- Er wordt alleen contact met u opgenomen wanneer metingen afwijkend zijn. Wanneer uw metingen binnen de door uw arts opgestelde normaalwaarden vallen dan nemen wij geen contact op.

Overige informatie

Kosten HartWacht

De meetservice wordt vergoed door uw zorgverzekeraar, maar valt wel onder het eigen risico van uw basisverzekering. Indien er schade is aan de meetapparatuur, dan wordt deze bij u in rekening gebracht. U kunt, naast Hartwacht, altijd gebruik maken van de reguliere zorgverlening van Amsterdam UMC.

Afmelden

Wilt u zich afmelden voor HartWacht, neem dan contact op met uw cardioloog.

WAT TE DOEN BIJ SPOED?

Heeft u (acute) klachten? Wacht dan niet en neem contact op met uw huisarts, bel 112 of ga naar de Spoedeisende hulp van uw ziekenhuis.

Vragen?

Voor vragen over uw metingen of technische vragen kunt u op werkdagen tussen 08:00 en 16:30 uur telefonisch contact met ons opnemen via 085 - 04 77 888. U kunt ook een e-mail sturen naar hartwacht@cardiologiecentra.nl. Metingen worden uitsluitend op werkdagen beoordeeld.

Voor vragen over uw behandeling of medicatie kunt u contact opnemen met de polikliniek Cardiologie. Telefoonnummer 020 - 566 37 94 (ma t/m vr 8:30-17:00 uur).

Cardiologie Centra Nederland hecht veel waarde aan uw privacy, om dit ook tijdens mailcontact te waarborgen gebruiken wij 'veilig mailen'. Hierdoor is er een extra beveiliging ingebouwd.

Welkom

Als het goed is, bent u nu klaar om met HartWacht te starten. Wij hopen dat u de eHealth service als prettig zult ervaren en dat de monitoring op afstand via HartWacht zal helpen uw zorg te verbeteren!