

Covid Thuis

U bent in het ziekenhuis geweest omdat u corona (Covid-19) heeft. U bent onderzocht op de Spoedeisende Hulp en misschien ook opgenomen geweest op de verpleegafdeling. Uw behandeling voor Covid-19 vindt verder thuis plaats. We zien dat patiënten thuis, in hun eigen vertrouwde omgeving, het beste herstellen. We houden uw gezondheid thuis natuurlijk goed in de gaten. Dit doen we via thuismonitoring met de Luscii app.

Via de Luscii app geeft u minimaal 3 keer per dag gegevens over uw gezondheid aan ons door. Dit doet u door vragen te beantwoorden, uw temperatuur te meten en meetgegevens door te geven van het zuurstofgehalte in uw bloed (zuurstofsaturatie). Zo kunnen we u op tijd hulp bieden wanneer uw situatie verandert. Uw huisarts is uw eerste aanspreekpunt voor medisch vragen. En u kunt via de app heel makkelijk contact opnemen met een medewerker van het monitoringscentrum bijvoorbeeld voor algemene vragen of wanneer u twijfelt over uw situatie (zie app 'Contact met ziekenhuis'). Samen beoordelen we dan of de huisarts ingeschakeld moet worden.

Let op: in acute situaties belt u altijd direct uw eigen huisarts, de huisartspost (buiten kantooruren) of bij spoed 112!

Covid Thuis vanaf de verpleegafdeling

Als u erg ziek bent van corona, kan een opname in het ziekenhuis nodig zijn. Door Covid Thuis kunt u eerder weer naar huis, om daar verder te herstellen.

Covid Thuis vanaf de Spoedeisende Hulp

Soms is een opname in het ziekenhuis (nog) niet nodig, maar wil de huisarts wel graag dat een specialist van het ziekenhuis u ziet. Bijvoorbeeld om onderzoeken of er andere aandoeningen of problemen meespelen. U wordt dan op de Spoedeisende Hulp onderzocht door de specialist. Daarna mag u met Covid Thuis naar huis om in uw eigen vertrouwde omgeving te herstellen. Zodra een opname wel nodig blijkt, is het mogelijk alsnog opgenomen te worden in het ziekenhuis.

Bekijk ook deze video (https://youtu.be/p_brnh1RHX0) over Covid Thuis:

Metingen en vragenlijsten

Hoe vaak doet u een meting?

In de app staan vragen klaar die u dagelijks moet invullen. Dit doet u 3 keer per dag. In het ziekenhuis worden al uw ingevoerde gegevens regelmatig gecontroleerd. Het is hierbij belangrijk dat u zich aan onderstaand schema houdt:

- Om **10.00 uur**: meetsessie 1
- Om **15.00 uur**: meetsessie 2

- Om **20.00 uur**: meetsessie 3

Meet altijd uw zuurstofsaturatie nog een keer extra, wanneer uw klachten, zoals benauwdheid of u zeker voelen, toenemen. Deze meting registreert u ook in de app.

Let op!

Uw gegevens worden NIET DIRECT gecontroleerd door het ziekenhuis. U moet daarom ALTIJD uw zuurstofsaturatie beoordelen met uw persoonlijk behandelplan. Een voorbeeld van een persoonlijk behandelplan vindt u hieronder onder het kopje 'Persoonlijk behandelplan'. Uw eigen behandelplan wordt door uw arts in het ziekenhuis ingevuld en gaat met u mee naar huis. Uw huisarts is hiervan op de hoogte.

Wat is zuurstofsaturatie?

De zuurstofsaturatie geeft aan hoeveel zuurstof er in uw bloed aanwezig is. Zuurstoftransport door het lichaam is nodig om goed te kunnen functioneren. Zuurstofopname gebeurt in de longen. Omdat het coronavirus invloed heeft op de longen, is de zuurstofsaturatie een belangrijke maat voor de ernst van de ziekte.

Instructie meten van de zuurstofsaturatie

1. Ga voordat u de zuurstofsaturatie meet **10 minuten** rustig zitten of liggen.
2. Warm uw handen goed op voordat u meet.
3. Plaats de zuurstofsaturatiemeter op een vinger. Het is belangrijk dat u geen nagellak op deze vinger heeft zitten. Dit verstoort namelijk de meting.
4. Het kan enige tijd duren voor de zuurstofsaturatie gemeten is, wacht dus rustig af.
5. Als u een afwijkende waarde meet, meet dan na 30 minuten nog een keer.

Wat is een ademhalingsfrequentie?

De ademhalingsfrequentie is het aantal keer dat u ademhaalt in **één minuut**. Wanneer u benauwder wordt, kan het zijn dat uw lichaam vaker per minuut gaat ademhalen, zodat uw lichaam voldoende zuurstof binnenkrijgt.

Instructie meten van de ademhalingsfrequentie

1. Laat de ademhalingsfrequentie meten door een ander persoon dan u zelf (het liefste wanneer u er zelf niet bewust van bent dat de ademhaling gemeten wordt).
2. Voor deze test heeft u een klok nodig (met secondewijzer) of een stopwatch.
3. Zorg dat u zich de laatste 10 minuten voorafgaand aan de meting niet heeft ingespannen.
4. Meet gedurende **30 seconden** het aantal ademhalingen.
5. Vul in de app in: het getal (aantal ademhalingen per 30 seconden) wat u heeft gemeten.

Hoe meet u uw temperatuur?

Uw temperatuur meet u met een thermometer. Er zijn verschillende thermometers verkrijgbaar via de apotheek of drogist. Voor een goede meting moet u een thermometer voor het oor of de anus gebruiken. Lees de gebruiksaanwijzing van uw thermometer goed door.

Medicatie

Het kan zijn dat u voor de behandeling van Covid-19: dexamethason, pantoprazol, insuline en/of fraxiparine voorgeschreven krijgt. Dexamethason kan maagirritatie geven, daarom krijgt u hierbij een maagbeschermer (pantoprazol). Dexamethason kan effect hebben

op uw bloedsuikerwaarden waardoor het kan zijn dat u uw bloedsuikerwaarden moet gaan meten en soms ook moet gaan starten met het spuiten van insuline. Fraxiparine is een antistollingsmedicijn wat helpt om stolselvorming bij Covid-19 tegen te gaan.

Hoe meet u uw bloedsuiker?

Als u dexamethason gebruikt, moet u thuis uw bloedsuikerwaarden gaan controleren. Bij afwijkende waarden overlegt u met uw huisarts. In deze video (<https://youtube.com/watch?v=n4d5j8Lft14%20>) leggen we u uit hoe u uw bloedsuiker meet:

Hoe injecteert u de fraxiparine?

Soms moet u thuis nog door gaan met fraxiparine. De huisarts bepaalt wanneer u met de fraxiparine kunt stoppen. In deze video (https://youtu.be/U_UMMWqBR7A) leggen we u uit hoe u u zelf de injectie geeft:

Hoe spuit u insuline?

In uw persoonlijk behandelplan staat het bijspuitschema dat voor u van toepassing is. De huisarts bepaalt of en wanneer de behandeling met insuline gestopt kan worden. In deze video (<https://www.apotheek.nl/instructies/insuline-spuiten?lang=nl>) op Apotheek.nl wordt uitgelegd hoe u de insuline moet spuiten.

Wat moet u doen als uw klachten erger worden?

Wanneer uw klachten erger worden, zoals benauwdheid en u zeker voelen, dan doet u het volgende:

1. Meet uw zuurstofsaturatie en registreer dit in de app.
2. Volg uw behandelplan om te zien wat u moet doen.

In het ziekenhuis worden deze gegevens gecontroleerd. Zijn uw klachten zeer hevig en kunnen deze niet wachten tot morgen? Bel direct uw huisarts of de huisartsenpost. Wanneer u niemand aan de telefoon krijgt of uw klachten zijn levensbedreigend, dan belt u 112.

Persoonlijk behandelplan

U krijgt van uw arts een persoonlijk behandelplan (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2021-03/COR-002.pdf>). In dit plan noteert uw arts onder andere wat u moet doen bij bepaalde zuurstof-saturatiewaarden .

Wat ziet u in de Lucsii-app?	Wat moet u doen?
Uw zuurstofsaturatie is of lager	Bel direct naar uw huisarts.
Uw zuurstofsaturatie is tussen en	Ga goed rechtop zitten en meet de zuurstofsaturatie na 30 minuten opnieuw.
	Is uw zuurstofsaturatie bij de 2e meting of lager? Bel direct uw huisarts.
	Is uw zuurstofsaturatie bij de 2e meting tussen en? U wordt binnen 1 uur teruggebeld door het monitoringscentrum. Bij twijfel belt u de huisarts.
Uw zuurstofsaturatie is of hoger	U hoeft niets te doen.

De app installeren

1. U ontvangt een mail van Luscii op het opgegeven mailadres. U kunt de app dan gaan installeren. Wanneer u de mail niet heeft ontvangen, kijk dan ook in uw spam- of ongewenste inbox. Daar kan de mail ook in zitten.
2. Via de App Store (Apple) kunt u de app downloaden als: *Luscii vitals*. In de Play Store (Android) kunt u de app downloaden als: *Luscii*.
3. U ontvangt per mail een controlecode. Deze code vult u in de app in. Dit moet u doen om de registratie te voltooien. Het is belangrijk dat u de code binnen 15 minuten invult in de app. Anders verloopt de code en moet u zich opnieuw registreren.

Als u technische vragen heeft over de app, kunt u terecht bij Luscii Support:

- E-mailadres: support@luscii.com
- Telefoon: 085 - 1305 851

Mantelzorg

Heeft u thuis hulp nodig, bijvoorbeeld bij het wassen en aankleden, wondverzorging of in het huishouden? Hier (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/thuiszorg-na-een-opname-in-het-ziekenhuis>) kunt u lezen of - en hoe - deze zorg geregeld kan worden.

Heeft u mantelzorgers of bent u mantelzorger? Kijk dan ook eens op de website www.samenbeterthuis.nl (<http://www.samenbeterthuis.nl>). Hier vindt u onder andere meer dan 100 instructievideo's, bijvoorbeeld over hoe je iemand die net thuis is na een ziekenhuisopname helpt bij het naar het toilet gaan of bij het douchen.

Code COR-050