



 **Patiëntinformatie**

Afspraken over thuismeten

Maak afspraken met uw behandelaar over welke metingen u thuis kunt verrichten en hoe vaak.

Afspraken over thuismeten

U bepaalt zelf welke waarden u in de vragenlijst invult. Onderstaande tabel kunt u gebruiken om met uw behandelaar afspraken te maken over welke metingen u thuis zult verrichten en hoe vaak.

✓	Meting	Hoe vaak
	<p>Bloeddruk (mmHg)</p> <p>Het hart pompt het bloed met kracht de slagaders in. Dit zorgt voor druk op de bloedvaten: de bloeddruk. Deze meten we in twee getallen: de bovendruk (systole) en de onderdruk (diastole).</p>	
	<p>Hartslag/pols (slagen per minuut)</p> <p>De polsslag is de voelbare klopping in de slagaders door het rondpompen van het bloed door het hart. We meten dit in aantal slagen per minuut.</p>	
	<p>Zuurstofsaturatie (%)</p> <p>De zuurstofsaturatie is een maat voor het zuurstofgehalte in het bloed. Het geeft aan met welk percentage van het hemoglobine in de rode bloedcellen het slagaderlijk zuurstof heeft gebonden. Saturatie wordt uitgedrukt in een percentage (%).</p>	
	<p>Temperatuur (graden C)</p> <p>De lichaamstemperatuur is de temperatuur van het lichaam, die we meten via het oor, rectaal of via het voorhoofd in graden Celcius.</p>	
	<p>Gewicht (kg)</p> <p>Het lichaamsgewicht drukken we uit in kilogram.</p>	

	<p>Activiteit (stappen of kcal/dag)</p> <p>De activiteit is te meten met zogenaamde activity trackers op telefoon, horloge of door een meetinstrument dat u bij zich draagt. We drukken de activiteit uit in stappen per dag of in verbruikte energie (kcal) per dag.</p>	
	<p>Vocht (ml)</p> <p>‘Vocht in’ is het totaal van wat u heeft gedronken in 24 uur, gemeten in ml (milliliters, of cc).</p> <p>‘Vocht uit’ is het totaal van wat u heeft geplast in 24 uur, gemeten in ml (milliliters, of cc).</p>	
	<p>Urinestick: eiwit</p> <p>De urinezelftest bestaat uit een aantal strips en een kleurenkaart. De strip houdt u kort in de urine. Op de teststrip bevinden zich verschillende testblokjes die zullen verkleuren en zo lezen we de waarde af. Eiwit (proteïne) lezen we af als positief (aanwezig) of negatief (niet aanwezig).</p>	
	<p>Urinestick: glucose</p> <p>Glucose lezen we af als positief (aanwezig) of negatief (niet aanwezig). Afhankelijk van de kleur kan de hoeveelheid glucose worden ingeschat.</p>	
	<p>Urinestick: ketonen</p> <p>Ketonen lezen we af als positief (aanwezig) of negatief (niet aanwezig).</p>	
	<p>INR</p> <p>INR staat voor International Normalized Ratio, een internationale standaard waarmee de bloedstolling vergeleken kan worden. De normale stollingsnelheid van het bloed is op een waarde van 1 vastgesteld.</p>	
	<p>Hartfilmpje (regelmatig/onregelmatig hartritme)</p> <p>Een hartfilmpje geeft uw hartritme weer. Het hartritme ontstaat door elektrische stroompjes die uw hart laten samentrekken. In het ziekenhuis registreren we de stroompjes met een ECG-apparaat, dat ze omzet in een hartfilmpje. Een hartfilmpje ziet eruit als grafiek. Thuis maakt u een hartfilmpje met een app op uw telefoon.</p>	
	<p>Glucose (mmol/l)</p> <p>Het bloedsuikergehalte (bloedglucose) is de hoeveelheid glucose die in het bloed zit op een bepaald moment. Dit wordt gemeten in mmol/l.</p>	