Cardiologie

Thuismeten atriumfibrilleren

Hartritme meten met de Patient Journey App

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Atriumfibrilleren (boezemfibrilleren) is een hartritmestoornis van de hartboezems. Als de medicijnen goed worden ingenomen, is het meestal ongevaarlijk. Op de Atriumfibrilleren polikliniek krijgt u uitleg hierover. Sommige patiënten voelen het als het hartritme verstoord is, maar niet iedereen heeft duidelijke klachten van de hartritmestoornis.
In deze folder leest u meer over thuismeten en de Patient Journey App.

Thuismeten

Om klachten van atriumfibrilleren te behandelen is het belangrijk om te weten:

- Hoe snel uw hart klopt (snelheid hartritme);
- Is uw hartritme normaal (sinusritme) of heeft u last van atriumfibrilleren?
- En soms: zijn uw bloeddruk en/of gewicht normaal?

Daarom gaat u zelf thuis uw hartritme controleren. Hiervoor gebruikt u de camera van uw eigen telefoon en de Patient Journey App (PJA).

Wij melden u aan bij de PJA. In deze app staat veel informatie over atriumfibrilleren en behandelingen. En in de app staan filmpjes en tips.
Om uw hartritme goed te kunnen meten moet u ook de app Fibricheck instellen. De Fibricheck-app en de PJA zijn aan elkaar gekoppeld

De medewerkers van de AF-poli kunnen meekijken met de metingen die u doet. Het is belangrijk dat u elke dag een meting instuurt van uw hartritme. Bij veel klachten kunt u nog een extra meting doen. Soms is het fijn om uw bloeddruk en gewicht te weten. Deze gegevens kunt u ook invoeren in de PJA.

U kunt ongeveer 120 dagen gebruikmaken van de PJA. We sturen u een bericht als deze periode bijna voorbij is. Eerder stoppen of verlengen is alleen mogelijk in overleg met de AF poli.

Waarom deze app?

- Door de metingen kunnen we zien of u last heeft van atriumfibrilleren.
- Ook kunnen we veranderingen tijdig herkennen. Dan kunnen we uw behandeling bijstellen (bijvoorbeeld medicijnen wijzigen of aanpassen). En zo voorkomen we misschien dat u in het ziekenhuis moet worden opgenomen.
- Door de controles thuis hoeft u minder vaak voor controle naar het ziekenhuis te komen.

Wij en uzelf kunnen een overzicht van uw metingen zien. We zien het dus ook als de metingen anders zijn dan anders. Maar meten via deze apps is geen ritme-bewaking.
Dus let op: het blijft belangrijk dat u zelf contact opneemt met de AF-poli als u meer hartritmeklachten krijgt: zoals benauwdheid, duizeligheid of pijn op de borst.

Hoe werkt de app?

- Wij melden u aan en u ontvangt een mail van PJA. In deze mail wordt u gevraagd om de app te downloaden op uw smartphone en/of tablet. Dit is heel eenvoudig: u scant de QR-code die u via de email heeft gekregen.

- U doet zelf iedere dag een meting, het liefst in de ochtend. Dan kunnen wij de gegevens inzien.
  - Hartritme meten: door uw vingertop op de camera van uw telefoon te leggen, wordt het hartritme gemeten. De app stuurt deze gegevens veilig door naar het ziekenhuis.
  - Bloeddruk en/of gewicht: **u meet met uw eigen bloeddrukmeter en weegschaal** uw bloeddruk en uw gewicht en zet deze in de app.
    Heeft u nog geen bloeddrukmeter thuis? Op de website van de Hartstichting vindt u advies over de aanschaf van een betrouwbare bloeddrukmeter.
- Via de app krijgt u berichten. Bijvoorbeeld als het tijd is om metingen te doen.
  Er is ook een chatfunctie, voor een korte vraag aan de AF poli. Een vraag of melding van nieuwe aanhoudende ritmestoornissen kunt u ook via de AF mail doen.
  Het is belangrijk dat u zelf controleert of u berichten via de app krijgt. Ook moet u de gevraagde acties uitvoeren. U kunt op uw smartphone of tablet (via instellingen) aangeven dat u meldingen van de PJA wilt ontvangen. Zo mist u niks.

Wanneer adviseren wij thuismeten via de app?

In 3 situaties willen we (tijdelijk) inzicht krijgen in uw hartritme en de snelheid van uw hartslag. De verpleegkundig specialist vertelt u welke situatie voor u van toepassing is.

Wij adviseren de PJA:

1. **aan patiënten die behandeld worden met een cardioversie**
   Waarom? Als u bent aangemeld voor een cardioversie, moet u vaak thuis een korte periode wachten. Het kan zijn dat door de medicijnen uw hartritme vanzelf herstelt en de cardioversie niet meer nodig is.
   Ook kan het zijn dat uw hartritme sneller of langzamer gaat kloppen, waardoor de medicijnen aangepast moeten worden, zodat de cardioversie veilig kan worden gedaan. Na de cardioversie meet u nog een paar weken uw hartritme met behulp van de apps. Zo kunnen we controleren of de behandeling heeft geholpen.
   Wat moet u doen? In deze periode meet u dagelijks uw hartritme via de app.

2. **aan patiënten met paroxysmaal (aanvalsgewijs) atriumfibrilleren**
   Waarom? Het kan zijn dat u een periode last heeft van atriumfibrilleren, maar dat u dit zelf niet goed merkt of voelt. Maar het hartritme is bij atriumfibrilleren onregelmatig en soms te snel. Het hart kan hier last van krijgen. U kunt
   - soms vocht gaan vasthouden,
   - meer vermoeid worden,
   - of de pompkracht van uw hart kan minder worden door de ritmestoornis.

   Wat moet u doen? U meet 1 x per dag uw hartritme en zet deze in de app. Heeft u klachten of zijn uw waarden anders dan normaal? Dan kunt u extra metingen doen. Als er 1 maand geen AF is gemeten, kunt u minder vaak meten. Wij krijgen wel graag minimaal 2 x per week een meting.

3. **aan patiënten met chronisch atriumfibrilleren**
   Waarom? Het kan zijn dat het atriumfibrilleren bij u wordt geaccepteerd, maar dat we uw medicijnen nog beter willen instellen. Hiermee hopen we dat u zo min mogelijk last heeft van de ritmestoornis. En ook dat u de medicatie zo goed mogelijk verdraagt.
   Wat moet u doen? U meet gedurende maximaal 120 dagen 1 x per dag uw hartritme. Als uw ritme vrij stabiel blijft, is 2 x per week meten genoeg. U kunt dat aanvullen met het meten van uw bloeddruk. U zet de metingen in de app.

Vragen

Bij medische vragen of aanhoudende ritmeklachten kunt u contact opnemen met de Atriumfibrilleren polikliniek van Alrijne. Deze is tijdens werkdagen van 8.30 tot 16.30 uur te bereiken per email: afpoli@alrijne.nl of via chat functie van de PJA. Als u ons mailt is het belangrijk om uw geboortedatum te vermelden.

Lukt het niet om via de PJA of de AF-mail contact met ons te krijgen? Belt u dan met de polikliniek Cardiologie via telefoonnummer 071 582 8043. U wordt dan teruggebeld door een medewerker van de AF poli (vaak later op de middag of de volgende werkdag).

Heeft u direct een arts nodig?

Bel dan met uw huisarts of huisartsenpost.

In levensbedreigende situaties: bel 112.

Foldernummer 04.48, 10_25