

## Chronische patiënten Nadesjna en Rien over thuismeten

# “Online ondersteuning bespaart een hoop kopzorgen”

Steeds meer patiënten met een chronische ziekte, zoals COPD of hartfalen, maken gebruik van een online coach-app. Ook verzekerden Nadesjna de Wit en Rien van Haaften. Hierdoor hebben zij meer inzicht in hun gezondheid. Ze delen hun ervaringen.

### Nadesjna de Wit (42 jaar) is longpatiënt. Ze heeft verschillende vormen van astma en COPD.

“Ik ben gevoelig voor veel ‘normale’ dingen, zoals kou, warmte, kooklucht, vocht en rook. Soms ben ik benauwd, maar ik weet dan niet altijd goed waardoor dat komt. Mijn longarts vroeg me om de Thuismeten-app te proberen. Ik heb ‘m meteen geïnstalleerd. Hij werkt heel simpel. Eens per twee weken krijg ik een ‘pingeltje’ op mijn telefoon, om me eraan te herinneren dat mijn onderzoek weer klaarstaat. Dan vul ik allerlei vragen in over mijn gezondheid. Als mijn resultaten minder zijn dan anders, word ik dezelfde dag of de volgende dag nog gebeld. De medewerkers van de app

of mijn longverpleegkundige stellen dan wat aanvullende vragen. En beoordelen of het bijvoorbeeld nodig is om mijn voeding, beweging of medicatie aan te passen. Het helpt om longaanvallen te voorkomen. En ik hoef minder vaak – onnodig – naar het ziekenhuis. Of de telefoon te pakken. Als het niet goed gaat, word ik gebeld. Voor mij scheelt dat heel veel kopzorgen. Ik hoef niet continu met mijn ziekte bezig te zijn. Ik durf mezelf meer ruimte te geven om te leven. De app geeft me het geruste gevoel dat er altijd iemand over mijn schouder meekijkt. Ik hoef alleen naar het ziekenhuis voor de onderzoeken die ik niet zelf thuis kan doen. Dat vind ik fijn, en ik heb thuis geen long-functieapparaat.”

### Bij Rien van Haaften (71 jaar) werd in april 2021 hartfalen vastgesteld.

“Mijn hele leven lang heb ik nauwelijks ziektekosten hoeven declareren. Afgelopen jaar ging het anders. Nu ben ik hartpatiënt. Het is heel frustrerend als je lichaam je zo in de steek laat. En voordat ik de juiste dosering medicijnen gevonden had, heb ik behoorlijk afgezien. De laatste maanden ben ik daar helemaal vanaf. Mede dankzij de Thuismeten-app, die ik gebruik sinds mijn ontslag uit het ziekenhuis. Die helpt bij acceptatie. En belangrijker: ik sta daarmee onder dagelijkse controle. Iedere ochtend krijg ik een melding op mijn telefoon en dan meet

ik mijn bloeddruk, mijn hartslag en mijn gewicht. En ik beantwoord wat vragen. Dat kan iedereen, gewoon thuis. In de app heb ik zelf inzicht in mijn waardes, dat is fijn. Als de waardes afwijken, hoor ik dat van de hartfalenverpleegkundige. In dit geval is geen bericht dus letterlijk goed bericht. Ik kan ook zelf contact opnemen. Met andere woorden: de drempel om contact te hebben met een zorgverlener is volledig weggenomen. Dat is een groot goed, heel geruststellend. Mijn waardes zijn enorm verbeterd. Ik heb weer een bloeddruk van een jonge god. Alleen mijn hartslag blijft aan de lage kant, maar ik voel me er goed bij.”

### Onderzoek digitale zorg

Nadesjna en Rien namen in 2021 allebei deel aan een onderzoek dat Zorgbelang uitvoerde in opdracht van CZ. Beide organisaties vinden de inzet van online toepassingen en digitale zorg belangrijk om zorg toegankelijk en beschikbaar te houden. We onderzochten wat verzekerden zelf belangrijk vinden bij digitale zorg. We vroegen dertig chronische patiënten (van 21 tot en met 81 jaar) hoe zij thuismeten – ofwel het gebruik van de online coach-app – ervaren. Alle deelnemers waren positief over de app. Thuismeten geeft inzicht en rust. En het maakt ziekenhuisbezoek minder vaak nodig. De deelnemers deelden in het onderzoek ook suggesties om het thuismeten nog handiger en simpeler te maken voor (toekomstige) gebruikers. Zo maken we digitale zorg steeds beter. En vooral: steeds passender bij wat u belangrijk vindt.



**Nadesjna de Wit** is longpatiënt. Via de Thuismeten-app vult ze eens per twee weken allerlei vragen over haar gezondheid in.



**Rien van Haaften** is hartpatiënt. Sinds zijn ontslag uit het ziekenhuis staat hij via de Thuismeten-app onder dagelijkse controle.