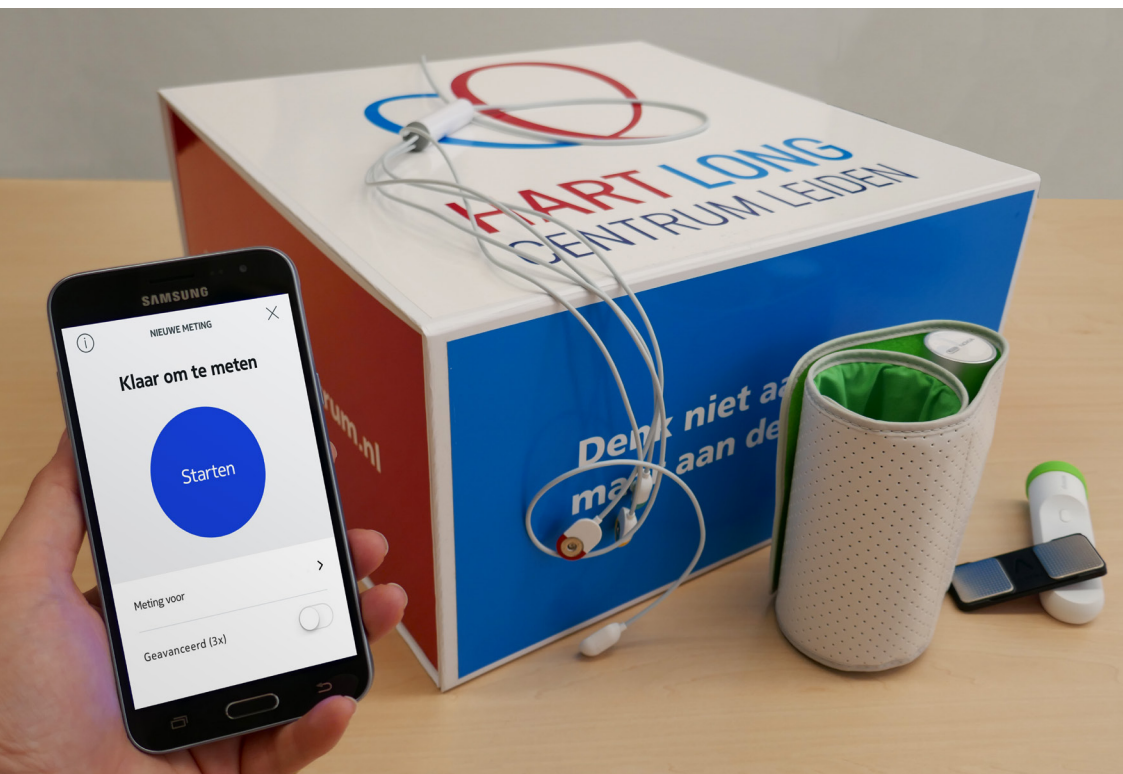




## Instructie metingen The Box



---

## Ontslag uit het ziekenhuis

Na het ontslag uit het ziekenhuis gaat u zoals voorgeschreven de metingen verrichten met de apparaten uit The Box (ook als u naar een herstelplek gaat). Het is belangrijk dat u de metingen op een vast tijdstip van de dag verricht. Meet uw bloeddruk circa één uur na het innemen van uw medicatie.

### Uw meetmomenten de eerste 14 dagen

- Bloeddruk, gewicht en temperatuur - dagelijks
- Kardia Mobile, ritmestroom - dagelijks (hoeft **niet** doorgestuurd te worden)
- CardioSecur ECG - één keer per week en bij klachten of afwijkingen Kardia Mobile (**wel** doorsturen)
- Stappen tellen - dagelijks

### Uw meetmomenten vanaf 14 dagen tot 3 maanden

- Bloeddruk en gewicht - drie keer per week
- Temperatuur - één keer per week
- Kardia Mobile - één keer per dag, (hoeft **niet** doorgestuurd te worden)
- CardioSecur ECG - één keer per week en bij klachten of afwijkingen Kardia Mobile (**wel** doorsturen)
- Stappen tellen - dagelijks

## Metingen

De metingen die u heeft doorgestuurd, worden twee keer per week ingezien door de verpleegkundig specialist cardiologie van het LUMC. Als de verpleegkundig specialist bijzonderheden ziet of vragen heeft over de metingen dan wordt er contact met u opgenomen. De metingen kunt u ook zelf thuis bekijken.

### **Bloeddruk:**

Normaalwaarde systolische (bovendruk) bloeddruk: tussen 90 en 140 mmHg  
Normaalwaarde diastolische (onderdruk) bloeddruk: tussen 60 en 90 mmHg  
Lees hieronder wat u moet doen wanneer er afwijkingen zijn in de metingen van uw bloeddruk.

Afwijkingen bloeddrukmetingen:

- Bij een waarde **onder 90/60 mmHg** (of één van beide): opnieuw meten.
- Bij een waarde **boven 250/130 mmHg** (of één van beide): opnieuw meten.
- Bij drie opeenvolgende waarden **boven 180/110 mmHg** (of één van beide) en bij klachten
- Bij structurele waarden boven **140/90 mmHg**: de verpleegkundig specialist neemt de waarden mee naar het volgende polibezoek of webcamconsult en past eventueel de medicatie aan.

Neem contact met ons op wanneer u na drie keer opnieuw meten steeds dezelfde afwijkende metingen meet of wanneer u klachten heeft. De eerste twee weken na ontslag contact opnemen met de afdeling Thoraxchirurgie van het LUMC. Na deze twee weken graag contact opnemen met de Polikliniek Hartziekten van het LUMC.

---

**Gewicht:**

Neem in onderstaande gevallen tijdens de eerste twee weken na ontslag contact op met de afdeling Thoraxchirurgie van het LUMC. Na deze twee weken dient u contact op te nemen met de Polikliniek Hartziekten van het LUMC.

- Op het moment dat u in drie opeenvolgende metingen 2 kg of meer aankomt met toenemende klachten van benauwdheid en kortademigheid of oedemen in de benen
- Of op het moment dat u in zeven opeenvolgende metingen 4 kg of meer aankomt
- Of op het moment dat u in zeven opeenvolgende metingen 3 kg of meer verliest

**Temperatuur:**

De normale lichaamstemperatuur is tussen de 35 en 38 graden Celsius. Lees hieronder wat moet u doen wanneer er afwijkingen zijn in uw lichaamstemperatuur:

- Bij een temperatuur hoger dan of gelijk aan 38.5 graden: opnieuw meten.
- Bij een temperatuur lager of gelijk aan 35 graden: opnieuw meten.

Neem contact met ons op indien bij twee keer opnieuw meten dezelfde afwijkende temperatuur gemeten wordt of wanneer u klachten heeft van toenemende pijn in de wond, roodheid, wondlekkage, hoesten en algehele malaise. De eerste twee weken na ontslag contact opnemen met de afdeling Thoraxchirurgie van het LUMC. Na deze twee weken graag contact opnemen met de Polikliniek Hartziekten van het LUMC.

### **Hartfrequentie:**

De normale hartfrequentie is 60-100 slagen per minuut. Lees hieronder wat u in het geval van een afwijkende hartfrequentie moet doen:

- De ritmestroom van de Kardia toont een ritme lager dan 45 slagen per minuut: ECG maken met de CardioSecur en doorsturen
- De ritmestroom van de Kardia toont een ritme van hoger dan 100 slagen per minuut: ECG maken met de CardioSecur en doorsturen
- De ritmestroom van de Kardia toont een onregelmatig ritme: ECG maken met de CardioSecur en doorsturen
- De ritmestroom van de Kardia en of de CardiaSerur toont een onduidelijk ritme

Neem in de volgende gevallen contact met ons op:

- Bij een aanhoudend ritme van 45 slagen per minuut
- Bij een ritme van hoger dan 100 slagen per minuut
- Bij een onregelmatig ritme
- Bij klachten

De eerste twee weken na ontslag contact opnemen met de afdeling Thoraxchirurgie van het LUMC. Na deze twee weken graag contact opnemen met de Polikliniek Hartziekten van het LUMC.

### **Nokia stappenteller**

De stappenteller wordt als extra middel gebruikt om de mobiliteit te monitoren. De waarden kunnen op het spreekuur worden besproken. Er wordt geen nadere actie ondernomen op het aantal (doorgestuurde) stappen.

---

## Vervolgafspraken

U heeft twee weken na uw ontslag contact met de verpleegkundig specialist via het programma Webcamconsult. U krijgt voor deze afspraak ook een uitnodiging via uw e-mail. Controleer altijd of u deze e-mail goed hebt ontvangen (controleer ook of de e-mail wellicht in de spambox staat). Hebt u geen e-mail ontvangen? Neem dan contact op met de Polikliniek Hartziekten via telefoonnummer 071-5263714.

Na drie maanden komt u op het spreekuur van de verpleegkundig specialist op de polikliniek van het LUMC. Het thuismeten stopt na dit bezoek. De **CardioSecur** levert u bij dit bezoek weer in. De overige apparaten uit The Box mag u houden, hier zijn geen kosten aan verbonden. Als u na drie maanden nog metingen doorstuurt, zullen deze niet meer worden bekeken door de verpleegkundig specialist.

12 maanden na de operatie heeft u contact met de verpleegkundig specialist via het Webcamconsult.

## Periode na ontslag

In de eerste periode na uw ontslag bent u waarschijnlijk snel moe en kortademig en u heeft weinig zin om iets te doen. Dit is een normaal verschijnsel na dit soort operaties. Het advies is om de eerste zes weken rustig aan te doen. Probeer zo snel mogelijk in uw oude ritme te komen. U begint met activiteiten die u gemakkelijk aankunt. De zwaarte en duur van de activiteiten kunt u geleidelijk aan opvoeren, dit kunt u doen met behulp van de stappenteller. U moet steeds uitproberen tot hoe ver u kunt gaan zonder overmatig moe of kortademig te worden.

## Revalidatie

Na zes weken mag u starten met de revalidatie. U wordt door het Hart Long Centrum aangemeld voor de revalidatie in de buurt van uw woonplaats. Het revalidatieprogramma duurt twee tot drie maanden. Tijdens het volgen van dit programma traint u twee- tot driemaal per week.



[www.hartlongcentrum.nl/thebox](http://www.hartlongcentrum.nl/thebox)

---



## CONTACT

Heeft u spoedeisende zorg nodig? Bel het alarmnummer 112.

Voor dringende medische zaken binnen twee weken na ontslag, kunt u contact opnemen met de verpleegafdeling Thoraxchirurgie via 071-5262624.

Voor niet dringende medische vragen of vragen over uw vervolgspraken kunt u contact opnemen met de Polikliniek Hartziekten van het Hart long Centrum Leiden via [hartpoli@lumc.nl](mailto:hartpoli@lumc.nl) of 071-5263714 (van 8:30 tot 12:00 en 13:30 tot 16:00 uur).

### The Box Contact voor technische ondersteuning

Heeft u een vraag over de thuismetingapparatuur of het digitale spreekuur, neem dan contact op met het team van The Box. Stuur uw vraag naar [boxsupport@lumc.nl](mailto:boxsupport@lumc.nl) of bel naar 071-5297604 (maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9:00 tot 12:00 uur).