****

**Instructie en Stappenplan Zelfmetingen via de Uw Zorg online App.**

U heeft van uw Huisarts of Praktijkondersteuner (*POH*) de instructie gekregen om zelfmetingen in te voeren en te versturen via de app van Uw Zorg online.

Van te voren wordt er met u afgesproken wanneer deze zelfmetingen worden beoordeeld. Soms kan het zijn dat hier een aantal werkdagen tussen zitten.   
Als u zelfmetingen heeft gedaan en u twijfelt of deze erg afwijken of u voelt zich ziek dan moet u telefonisch contact met ons opnemen op 0299-667507 tijdens kantooruren. In de avond en het weekend moet u contact opnemen met de HAP.

Op de onderstaande link is een instructie filmpje te zien hoe u de zelfmetingen kan invullen en versturen: <https://www.youtube.com/watch?v=iwIRbhZspUU>

Hieronder vind u de stappen in het kort:

1. Log in bij Uw Zorg online via de app of via onze website <https://www.huisartsenpraktijkdegraeff.nl/> rechtsboven inloggen patiëntenomgeving. U komt daarna op het startscherm van Uw Zorg online.
2. Klik op het icoontje: Uw zelfmetingen. In het volgende scherm kunt u zien welke metingen u bij kunt houden: gewicht, bloeddruk, bloedsuiker (glucose) en hartfrequentie.
3. Klik een van de metingen aan, waarvoor u met uw huisarts of POH afgesproken heeft om zelfmetingen in te voeren.
4. U komt nu in het scherm waarin u een meting kan toevoegen.
5. Zelfmetingen van de bloeddruk(*RR*)  
   Dit zijn metingen volgens de instructie op thuisarts.nl, <https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk/ik-wil-zelf-thuis-mijn-bloeddruk-meten> waarbij het bloeddrukdagboek aangehouden wordt.   
   Meet u een keer een systolische bloeddruk *(dit is de waarde die bovenaan staat)* van 160mmHg, dan is dat niet erg.   
   Wanneer uw systolische bloeddruk 180 mmHg of hoger, 2x achter elkaar, met tussenpauze van 15 minuten, dan vragen wij u om telefonisch contact met ons op te nemen. Als u zich hierbij ook ziek voelt moet u buiten kantoortijden contact opnemen met de Huisartsenpost.
6. Zelfmetingen Suiker (*glucose*)  
   De Huisarts of POH spreekt van te voren met u af welke metingen u gaat invoeren.   
   Als u nuchter moet meten dan meet u altijd voor dat u gaat ontbijten en heeft u 8 uur darvoor niks gegeten of gedronken. U mag wel een slokje water nemen voor bijvoorbeeld medicatie of tandenpoetsen.   
   Als u overdag uw glucose meet dan is dit altijd of vlak voor een maaltijd of 1,5 tot 2 uur na een maaltijd. Als u te kort na een maaltijd meet kan uw waarde daardoor beïnvloed zijn en niet bruikbaar voor beoordeling.   
   Lees van te voren de informatie op thuisarts.nl: <https://www.thuisarts.nl/diabetes-type-2/ik-heb-diabetes-type-2-en-mijn-bloedsuiker-is-te-laag> of <https://www.thuisarts.nl/diabetes-type-2/ik-heb-diabetes-type-2-en-mijn-bloedsuiker-blijft-te-hoog>   
   Een hypoglykemie (*Hypo*) is een te lage suiker van onder de 3,5. Als u dit meet en u gebruikt medicatie (tabletten of injecties) voor uw diabetes dan moet u altijd contact opnemen met uw huisarts of de HAP. Wanneer u geen medicatie gebruikt kan dit geen kwaad.   
   Een hyperglykemie (*Hyper*) is een te hoge glucose van 20 of hoger. Als u dat meet moet u altijd contact opnemen met uw huisarts of de HAP.   
   Wanneer u klachten heeft van diarree of braken en u heeft diabetes moet u altijd contact opnemen met uw huisarts of de HAP.
7. Zelfmetingen hartfrequentie(*hartslag*)  
   Dit zijn de metingen van het aantal slagen wat uw hart per minuut klopt.

Normaal als u rustig zit is de hartslag 60-90 slagen per minuut, als u zich inspant klopt uw hart sneller.

Zelfmetingen gewicht   
Als u zelfmetingen van uw gewicht gaat invullen zorg dan dat u altijd op hetzelfde moment van de dag weegt. Een handig moment is in de ochtend voordat u gaat ontbijten. Meet het liefst in uw ondergoed, zonder schoeisel.   
Als u uw gewicht wil bijhouden om te zien of u afvalt dan is het raadzaam uzelf in ieder geval niet vaker dan 1x per week te wegen. Per dag kan uw gewicht verschillen doordat u de ene dag meer eet of meer vocht vasthoudt.   
Als u uw gewicht wil bijhouden om te meten of u vocht vasthoudt dan zullen hierover expliciete afspraken gemaakt worden met uw huisarts of POH.