

Samen met het behandelteam is besloten dat u in aanmerking komt voor DiabetesThuis, diabeteszorg op afstand vanuit huis. Wij vinden het belangrijk dat mensen met diabetes een zo normaal mogelijk leven kunnen leiden. Door het jaarlijkse aantal ziekenhuisbezoeken te minimaliseren hopen we daar een beetje aan bij te dragen.

### Wat is DiabetesThuis?

Voor uw reguliere controles bij de diabetesverpleegkundige/technisch geneeskundige hoeft u niet meer naar het ziekenhuis te komen. Deze afspraken vinden plaats via beeldbellen. Daarnaast hoeft u voor die afspraken geen bloed te laten afnemen. Wat overblijft is een jaarlijkse controle op de polikliniek bij de internist. Van tevoren prikt u bloed en laat u uw ochtendurine testen. Aansluitend aan deze afspraak heeft u een afspraak bij de technisch geneeskundige.

### Glucoseseensor

Als de glucoseseensor altijd gedragen wordt, biedt de hiermee verzamelde informatie uitstekend inzicht in de glucoseregulatie. Zo kan er worden volstaan met een jaarlijkse HbA1c-meting, samen met andere jaarlijkse onderzoeken in het laboratorium. Voorwaarde is wel dat de sensor minimaal 70% van de tijd wordt gedragen en dat de pomp en sensor maandelijks wordt uitgelezen.

### Bloeddrukmeter

Naast de glucoseregulatie is het meten van de bloeddruk van belang. Hiervoor vragen we uw medewerking. U wordt gevraagd zelf te voorzien in een betrouwbare bloeddrukmeter, goedgekeurd voor medisch gebruik. U bent zelf verantwoordelijk voor eventueel onderhoud van de meter. Hieronder vindt u een lijst met geschikte bloeddrukmeters. Deze meters kunt u verbinden met uw telefoon en op die manier uw bloeddrukken doorgeven.

*Lijst met geschikte bloeddrukmeters:*

- Andon iHealth Track
- Omron M4 Intelli IT
- Omron M7 Intelli IT

Ook vragen wij u uw gewicht te meten. Hiervoor kunt u een gewone personenweegschaal gebruiken.

### Beeldbellen

Voor het beeldbellen maken wij gebruik van de beveiligde omgeving "BeterDichtbij". Dit is te gebruiken op een smartphone of tablet. Neemt u deel, dan ontvangt u in een e-mail of brief meer informatie over het gebruik en activatie hiervan.

Wij willen graag weten hoe u deze aanpak ervaart en zijn benieuwd naar verdere mogelijkheden voor verbetering. Houd er dus vast rekening mee dat we hiernaar gaan informeren.

Belangrijk: Bij het niet naleven van de gemaakte afspraken of bij het niet nakomen van controleafspraken, gaan we over op de reguliere begeleiding. Hierbij horen ook de vaker voorkomende bloedafnames.

### Overzicht

- Routineafspraken in het ziekenhuis vervangen door beeldbellen bij de technisch geneeskundige
- Glucoseregulatie zal op afstand gecontroleerd worden aan de hand van uw sensor, u leest de pomp en sensor maandelijks uit
- Geen tussentijdse bloedafnames meer nodig, enkel jaarlijkse bloedafname met ochtendurine
- U voorziet zelf in een bloeddrukmeter en bent zelf verantwoordelijk voor het eventuele onderhoud hiervan
- Eens per jaar controle op de polikliniek bij de internist en aansluitend bij de technisch geneeskundige

#### Almelo

Zilvermew 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Neemt u contact op met het secretariaat indien:

- U wilt deelnemen
- U al deelneemt en hiervan afziet
- U niet kunt voorzien in een bloeddrukmeter
- Bij vragen

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).

## Instructieblad diabeteszorg op afstand

### Metten bloeddruk

U meet uw bloeddruk op de twee dagen voorafgaande aan elke controleafspraak. U doet twee metingen in de ochtend en twee metingen in de avond. U geeft de gemiddelde bovendruk en onderdruk door tijdens de afspraak.

Neem voor het meten de volgende punten in acht

1. Ontspan voor de meting. Ga voor de meting minimaal 5 minuten rustig zitten
2. Meet bij voorkeur aan de arm die je het minst gebruikt: als u rechtshandig bent, dan meet u aan de linkerarm.
3. Meet aan een ontblote bovenarm. De bloeddrukband moet ter hoogte van uw hart zitten, dit is ongeveer 2 centimeter boven de elleboog.
4. Meet de bloeddruk zittend in een stoel. Leg de arm waaraan u meet ontspannen op de leuning van de stoel of op tafel
5. Praat niet tijdens de meting. Neem 1 minuut rust en meet dan opnieuw.

### Metten gewicht

U meet uw gewicht voorafgaand aan elke controleafspraak. U doet de meting vlak na het opstaan en met alleen uw ondergoed aan.

### Uitlezen pomp en sensor

U leest uw insulinepomp en glucosesensor éénmaal per maand uit via de daarvoor bestemde uitleesprogramma's.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)