



FACTSHEET ZELFMONITORING





Zelfmonitoring

Zelfmonitoring betekent dat je zelf kan monitoren hoe het met jezelf gaat. Dit kan bijvoorbeeld door het meten van je bloeddruk, glucose, gewicht en hartfrequentie. De gegevens van de monitoring kunnen worden gedeeld met de huisarts, het ziekenhuis of een andere specialist. Soms mondeling, soms via een applicatie zoals Beter Dichtbij.

Zelfmonitoring bij chronische aandoeningen

Met zelfmonitoring noteert de patiënt zelf klachten en waarden.

Dit kan door een vragenlijst in te vullen of door metingen uit te voeren. Bijvoorbeeld van gewicht, bloeddruk of temperatuur. In veel gevallen kan de patiënt de gegevens bijhouden in een app of website van de huisartsenpraktijk en de metingen vanuit daar ook digitaal doorsturen naar de praktijk. Sommige apps/websites geven daarnaast ook informatie over de aandoening en de verschillende symptomen. Ook worden vaak leefstijltips en zelfhulpadviezen gegeven.

Met zelfmonitoring zorg je samen met de patiënt voor een persoonlijk afgestemd zorgplan, waarbij er meer aandacht is voor gezondheid. De patiënt krijgt vooral ook zelf inzicht in de eigen aandoening en de ontwikkeling hierin. Ook als huisarts is het makkelijker een patroon te herkennen in de aandoening bij de patiënt omdat je klachten en waarden op afstand monitort.

Een ander groot voordeel is dat een zelf gemeten waarde betrouwbaarder kan zijn dan een meting op de praktijk. Het komt bijvoorbeeld regelmatig voor dat een bloeddruk hoger is als deze door een zorgverlener wordt gemeten. Als een patiënt zijn/haar bloeddruk zelf meet, in de vertrouwde omgeving, is deze meting betrouwbaarder. Een voorwaarde is dan natuurlijk wel dat een patiënt de meting op de juiste wijze uitvoert. Daarom is het ook belangrijk om hier goede uitleg over te geven.

Metingen verwerken in het HIS

Wil je meer informatie over het verwerken van een zelfmeting in het HIS? Dan kun je gratis [deze e-learning](#) van OPEN volgen.

Praktische werkwijze

Dankzij zelfmonitoring is het voor sommige patiënten niet meer nodig om iedere keer voor een controleafspraak naar de praktijk te komen. Patiënten die voorheen 4 keer per jaar bij de praktijkondersteuner kwamen hebben nu misschien voldoende aan 2 fysieke afspraken per jaar. De andere 2 afspraken kun je laten vervallen of vervangen voor digitaal contact. Zo kun je toch met de patiënt bespreken hoe het gaat maar hoeft deze voor het meten van de bloeddruk niet steeds naar de praktijk te komen. Dit scheelt veel tijd voor zowel de patiënt als zorgverlener.

Als je zelfmonitoring echt goed wil inzetten is het belangrijk dat er duidelijke afspraken worden gemaakt binnen de praktijk. Zo moet iedereen weten dat patiënten hier gebruik van kunnen maken en in welke situaties dit mogelijk is. Daarnaast is het belangrijk om werkafspraken te maken. Wie is bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de binnenkomende zelfmetingen? En wat doe je bij een afwijkende uitslag? Bespreek dit ook goed met de patiënt. Geef bijvoorbeeld aan dat zelfmonitoring alleen geschikt is voor reguliere controles.



Heeft een patiënt klachten? Dan is het slim om direct contact op te nemen met de praktijk en is het online versturen van een zelfmeting minder geschikt.



Deze informatie is afkomstig van www.zorgvannu.nl/blogs/zelfmonitoring-is-de-toekomst en bewerkt door ROER voor Digivaardig in de Zorg.

Heb je opmerkingen of vragen over dit lesmateriaal? Mail dan naar info@digivaardigidezorg.nl.

Afbeelding via www.pexels.com