

Handleiding thuismeten (interne geneeskunde)

Hoe werkt thuismeten (Zelf uw gezondheid meten) via mijnMCL

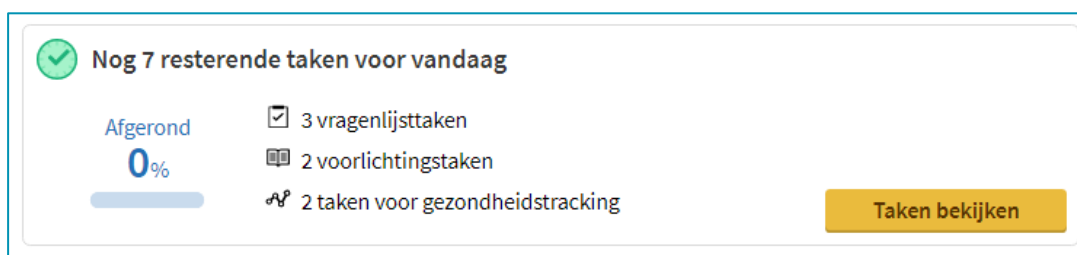
1. U krijgt vanuit mijnMCL een melding via mail of sms:

De volgende berichten kunt u ontvangen:

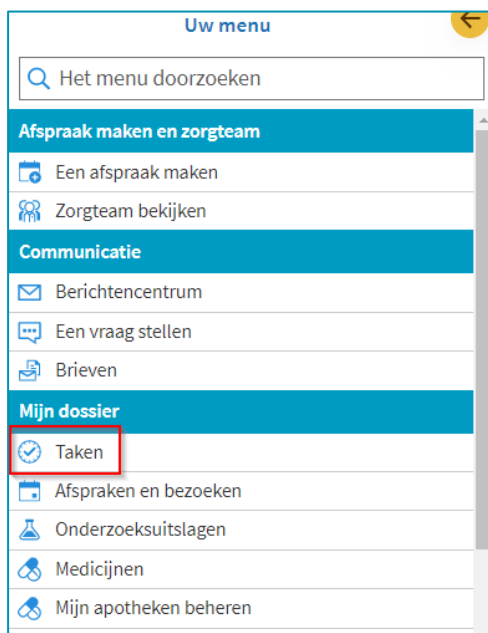
- > U heeft een nieuwe taak voor gezondheidsmeting beschikbaar in uw mijnMCL. Log in om de taak te bekijken.
- > U heeft nieuw voorlichtingsmateriaal beschikbaar in mijnMCL. Log in om het te bekijken.
- > U heeft een vragenlijst beschikbaar om in te vullen in uw mijnMCL. Log in om de vragenlijst te bekijken.

2. U logt in op mijnMCL. Doe dit het liefst dezelfde dag.

Op het startscherm van mijnMCL ziet u uw taken staan, zie voorbeeld hieronder.



U kunt ook naar het menu-item "Taken".





Voorbeeldpagina bij "Taken".

To do

Taken

Voortgang

Wijzigingen

Herinneringen beheren

Taken van vandaag

0% afgerond

Meer

Bloeddruk meten

8:42

Voer de bloeddruk in.

Starten

Glucose meten

8:45

Voer de glucose waarde in

Starten

Individeo instructie over hoge bloeddruk en thuismeten

8:45

Bloeddruk controle thuis. Hier krijgt u meer informatie over wat een hoge bloeddruk is en wat de gevolgen hiervan zijn. Daarnaast krijgt u informatie over hoe u uw bloeddruk kunt verlagen en hoe u de bloeddruk thuis kunt meten

Starten

Instructie over thuismeting Glucose

8:45

Glucose controle thuis. Hier krijgt u meer informatie over hoe u uw glucose thuis kunt meten.

Starten

Vragenlijst (DN4)

8:45

Klachten van de voeten

Starten

Vragenlijst (PAID)

8:45

Welbevinden

Starten

Vragenlijst (WHO-5)

8:45

Welbevinden

Starten

3. Voer de taken uit.

Hieronder ziet u een paar afbeeldingen van hoe dit er uit ziet in mijnMCL.

Voorlichting

Wat is (hoge) bloeddruk en hoe meet ik mijn bloeddruk thuis?

Klik op onderstaande link om uw informatie te bekijken.

Lezen

Hoge bloeddruk en thuismeten

Ik begrijp het

Een vraag stellen





Vragenlijsten

Vragenlijst welzijn

Voor de To do-taak **Vragenlijst (WHO-5)**

Gedurende de laatste twee weken

	Constant	Meestal	Meer dan de helft van de tijd	Minder dan de helft van de tijd	Soms	Helemaal niet
Ik voelde me vrolijk en in een oppperbeste stemming	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voelde me rustig en ontspannen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voelde me actief en doelbewust	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voelde me fris en uitgerust toen ik wakker werd.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn dagelijks leven was gevuld met dingen die me interesseren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Eventuele toelichting op bovenstaande vragen.

Doorgaan

Annuleren

Bloeddruk meten + invoeren en verzenden gegevens

Bloeddruk



Heeft u een fitnesstracker?

We kunnen gegevens van de volgende diensten gebruiken om uw observatielijsten in te vullen. [fitbit](#) [withings](#)

Mijn account verbinden

Selecteer het aantal metingen of het datumbereik waarbinnen de gegevens vallen die u wilt bekijken, en klik op **Toepassen**.

Nieuwe gegevens toevoegen

Tabel

Van: 14-8-2022 T/m: 30-8-2022 - of - Recentste waarden: 10 **Toepassen** **Data als rijen bekijken**

Meting	14-8-2022 10:22	30-8-2022 09:33	
Bovendruk ⓘ	131 !	125	
Onderdruk ⓘ	77	86	

Tabel

Grafiek

Terug naar Pagina Mijn gezondheid monitoren





Gegevens toevoegen voor Bloeddruk

Stap 1 van 2: Metingen invoeren

Vul hieronder uw gegevens in.

Wilt u meerdere metingen invoeren? Klik dan hierna op **Nieuwe meting toevoegen** om de volgende meting in te voeren.

Bent u klaar met invoeren van gegevens? Klik dan op **Doorgaan**.

Klik op **Annuleren** als u de ingevoerde gegevens niet wilt opslaan.

Bij waarden boven maximum of onder minimum gaat er een waarschuwingsbericht naar uw zorgverlener.

Meting 1	
Datum:	Nu
Tijd:	
Bovendruk:	
Onderdruk:	
Doorgaan Nieuwe meting toevoegen Annuleren	

Bloedglucose meten + invoeren en verzenden gegevens

Glucose meting



Bekijk hier de gegevens die eerder zijn ingevoerd. Selecteer een aantal beoordelingen of een datumbereik waarbinnen de gegevens vallen die u zoekt, en klik op **Toepassen**.

U haalt gegevens in uit 1 gezondheidsmeteraccount.

Accounts beheren

Nieuwe gegevens toevoegen

Tabel

Van: T/m: - of - **Toepassen** **Data als rijen bekijken**

Meting	19-5-2022 13:21	15-6-2022 10:26	15-6-2022 12:37	6-7-2022 11:13	19-7-2022 13:34	
Geschat HbA1c in afgelopen 30 dagen ⓘ	8,6	7,6	4,4	6,3	10	
Bloedglucose tijd binnen doelbereik afgelopen 30 dagen. (%) ⓘ	20	30	33	20	10 !	
Aantal hypoglycemiën in afgelopen 30 dagen ⓘ	3	2	3	1	10	

Tabel

Grafiek





Gegevens toevoegen voor Glucose meting

Stap 1 van 2: Metingen invoeren

Vul hieronder uw gegevens in.

Wilt u meerdere metingen invoeren? Klik dan hierna op **Nieuwe meting toevoegen** om de volgende meting in te voeren.

Bent u klaar met invoeren van gegevens? Klik dan op **Doorgaan**.

Klik op **Annuleren** als u de ingevoerde gegevens niet wilt opslaan.

Bij waarden boven maximum of onder minimum gaat er een waarschuwingsbericht naar uw zorgverlener.

Meting 1	
Datum:	Nu
Tijd:	
Geschat HbA1c in afgelopen 30 dagen: ⓘ	
Bloedglucose tijd binnen doelbereik afgelopen 30 dagen, (%):	
Aantal hypoglycemiën in afgelopen 30 dagen:	

Doorgaan **Nieuwe meting toevoegen** **Annuleren**

4. **Als uw taken klaar zijn, kunt u mijnMCL weer sluiten.**
5. **Na enige tijd ontvangt u weer nieuwe taken. Hoe vaak dit gebeurt, verschilt van persoon tot persoon. Uw internist stelt dit in en bespreekt dit vooraf met u.**
6. **Wilt u tussendoor een extra meting doen? Dat kan. Ga dan in mijnMCL naar het onderdeel "Mijn gezondheid meten" en kies het juiste onderdeel.**
7. **Wilt u de informatie nog een keer bekijken? Dit kan via het menu-item "Voorlichting".**

Vragen?

- > Heeft u vragen over uw behandeling of over uw aandoening? Stel deze dan aan uw zorgverlener. Dit kan tijdens het spreekuur of via een bericht in mijnMCL.
- > Heeft u vragen over mijnMCL? Neem dan contact op met het digiplein via 058 – 286 66 66 of digiplein@mcl.nl of kom langs bij het digiplein in de winkelstraat van het Frisius MC Leeuwarden op werkdagen tussen 09.00 en 17.00 uur.

