

**THUISMETEN BIJ POLSFRACTUREN**  

---

**MET DE THUISMETEN APP**

## **Inleiding**

In deze folder leest u informatie over thuismeten bij polsfracturen. Het doel van thuismeten is om het verloop van uw herstel goed te kunnen volgen en de zorg hierop aan te passen.

Bij de behandeling van polsfracturen, krijgt u begeleiding via de Thuismeten app. Zowel bij een operatie als behandeling met gips. Zo kijken we samen met u of de breuk goed herstelt, wat uw fysieke mogelijkheden zijn en wat u er zelf aan kan doen om uw herstel te bevorderen.

### Als u geopereerd wordt

Tussentijds ontvangt u van ons informatie over de operatie en wat u kunt doen om zo goed mogelijk te herstellen. Na 5 weken kunt u kiezen om voor uw nacontrole naar het ziekenhuis te komen of, wanneer alles goed gaat, u uw controle via (video)bellen doet. Dit scheelt u eventueel een bezoek aan het ziekenhuis.

### Als u met gips wordt behandeld

5 tot 10 dagen na uw bezoek aan de Spoedeisende Hulp wordt u verwacht op de Gipskamer en krijgt u nieuw gips voor de resterende weken.

Op de Gipskamer hoort u hoe lang u nog in het gips moet blijven. De Thuismeten app begeleidt u tijdens deze gehele periode. Na 3 tot 6 weken verwijderen wij uw gips en beoordelen wij uw pols. Dit doen wij op de Gipskamer.

Voor thuismeten heeft u nodig:

- Thuismeten app
- Een online vragenlijst over uw behandeling via Franciscus web

## Hoe Thuismeten werkt

- **Uitnodiging en app installeren**

U ontvangt een e-mail waarin staat uitgelegd hoe u begint met thuismeten en waarin u uitgenodigd wordt om de Thuismeten app te downloaden. U installeert de app op uw smartphone of tablet. Ook krijgt u een mail met uw inloggegevens voor het beantwoorden van de online vragenlijst.

- **Beginnen met meten**

U doet thuis uw metingen. Op vaste momenten in de week lezen wij uit hoe u dit doet. Wanneer uw uitslag niet binnen de gestelde streefwaarden ligt, bellen wij u op.

- **Voorlichting**

U volgt via de app diverse voorlichtingsmodules waarmee u meer achtergrondinformatie krijgt over de keuzes in uw behandeling.

- **Berichten en herinneringen**

Via de app ontvangt u berichten. Bijvoorbeeld als het tijd is om metingen te doen. Of als uw zorgverlener contact met u wilt.

- **Vragen over uw behandeling**

Onderdeel van thuismeten is het invullen van een online vragenlijst over hoe het met u gaat. De antwoorden gebruikt uw behandelaar om meer inzicht te krijgen in hoe u zich voelt en hoe het met u gaat zodat uw behandeling hier eventueel op afgestemd kan worden.

Via de thuismeten app en via de mail krijgt u bericht wanneer u deze vragenlijst kunt invullen. Daarvoor wordt u verwezen naar een aparte webpagina van Franciscus. Ook ontvangt u via de e-mail een uitnodiging om de vragenlijst in te vullen. U kunt daarvoor de inloggegevens gebruiken die u in de eerste mail hebt ontvangen.

Met de app houdt uw arts of gipsverbandmeester een virtuele vinger aan de pols. Waar u ook bent. U staat altijd in verbinding met uw zorgverleners. Dat is prettig als het goed gaat en geruststellend als het nodig is.

## **Vragen?**

Heeft u vragen voor uw arts of gipsverbandmeester? Neem dan tijdens kantoor tijden contact op via:

010 – 461 67 65 – Arts

010 – 461 67 76 – Gipskamer Franciscus Gasthuis

010 – 893 19 30 – Gipskamer Franciscus Vlietland

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis (Rotterdam): 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland (Schiedam): 010 – 893 0101  
(Bereikbaar van 8.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp van Franciscus Gasthuis)

Heeft u hulp nodig bij het installeren van de Thuismeten app? Neem dan tijdens kantoor uren contact op via 085 – 1305 851 of [support@luscii.com](mailto:support@luscii.com).