

# Zorg op afstand met MonitAir

## Zorg op afstand met MonitAir

Op verzoek van je zorgverlener in de huisartsenpraktijk heb je besloten om deel te nemen aan Zorg op afstand met MonitAir. Om je op weg te helpen, vind je hieronder wat algemene informatie en informatie over de opstartfase.

### MonitAir

MonitAir is een zeer gebruiksvriendelijke app voor COPD-patiënten die longaanvallen voorspelt en advies geeft om de aanval te voorkomen of de impact ervan te verkleinen.

### MonitAir-pakket

Van je zorgverlener ontvang je het MonitAir-pakket. Hierin zitten de volgende onderdelen:

- Activatiecode app (QR-code)
- Thermometer (voorhoofdmetr)
- Saturatiemeter
- Spirometer
- Instructieboekje

### Opstarten

Je zorgverlener heeft je gevraagd om langs te komen op de praktijk. Daar heb je het MonitAir-pakket ontvangen. Samen hebben jullie de MonitAir-app op je smartphone geïnstalleerd. Daarnaast heb je uitleg gekregen over de verschillende meetinstrumenten. Nu kun je elke week een zelftest doen met de app en de verschillende meetinstrumenten van MonitAir.

## Thuis aan de slag met MonitAir

De MonitAir zelftest voer je wekelijks uit, maar je begint met een instelperiode.

### Instelperiode

Je start met een instelperiode. Dit betekent dat je zeven dagen achter elkaar de zelftest uitvoert. Op deze wijze leert MonitAir de normaalwaarden van jou kennen. De app geeft je instructies met behulp van video's.

### Zelftest

De zelftest bestaat uit de volgende vier onderdelen:

#### 1. Vragenlijst beantwoorden

De MonitAir-app vraagt je twaalf vragen te beantwoorden.

#### 2. Temperatuur meten

De MonitAir-app vraagt je om je temperatuur. Gebruik hiervoor de voorhoofdsmeter uit het MonitAir-pakket. Voor uitleg over het gebruik van de thermometer en het invullen van de meetwaarde in de app, klik je in de app op 'Toon video-instructie'.

#### 3. Saturatie en hartslag meten

De MonitAir-app vraagt vervolgens om je saturatie (%SpO2) en je hartslag (PRbpm). Je meet de saturatie (zuurstofverzadiging van je bloed) en het aantal hartslagen per minuut met de saturatiemeter uit het MonitAir-pakket. Voor uitleg over het meten van je saturatie en je hartslag met de saturatiemeter, en het invullen van de meetwaarde in de app, klik je in de app op 'Toon video-instructie'.

#### 4. Uitademingsnelheid meten

De MonitAir-app vraagt ook om de FEV1-waarde. Dit is de uitademingsnelheid en die meet je door middel van een blaastest met de spirometer uit het MonitAir-pakket. Klik in de app op 'Toon video-instructie' voor uitleg over het gebruik van de spirometer en het invullen van de meetwaarde in de app.

### Kans longaanval & advies

Op basis van de meetresultaten en de antwoorden op de vragen, geeft MonitAir aan hoe groot de kans is op een longaanval. Bovendien geeft MonitAir jou een of meerdere adviezen. Bij een duidelijk verhoogde kans op een longaanval adviseert MonitAir je om contact op te nemen met je zorgverlener. Maak dan direct een afspraak met je huisarts!

### Rapport

De MonitAir-app biedt de mogelijkheid om een rapport met meetresultaten te delen met je zorgverlener.

### Vragen

Heb je vragen over MonitAir? Stel ze aan je zorgverlener. Kijk ook op [www.monitair.com](http://www.monitair.com).

