# Emma




## EMMA 6.0

v20180712.2

MEDICINE MEN

## INHOUD

INLEIDING ..... 2
EMMA 6.0: PROFIEL EN COMMUNITY ..... 3
EMMA 6.0: 'BERICHTENCENTRUM' EN 'VRAGEN EN VRAGENLIJSTEN' ..... 4
BERICHTEN STUREN EN ONTVANGEN ..... 5
VRAGEN & VRAGENLIJSTEN ..... 6
DIGITAAL LONGAANVAL ACTIEPLAN (DIGILAP) IN EMMA 6.0 ..... 7
EMMA 6.0: BLOEDDRUKMETINGEN ..... 8
BLOEDDRUKMETINGEN DOEN EN DOORSTUREN NAAR EMMA 6.0 ..... 8
WEEKMETINGEN ..... 11

**Het DigiLAP is alleen beschikbaar voor EmmaCOPD patiënten*

## INLEIDING

Emma 6.0 is een mobiel platform dat u ondersteunt in het monitoren van uw COPD ziekteverloop en/of uw bloeddrukgegevens. Medicine Men gelooft dat de meeste mensen in staat zijn om zelf hun conditie en gezondheid te managen. Dit kan, mits zij de juiste informatie tijdig en in de juiste vorm aangereikt krijgen én de middelen hebben om zich aan te passen op basis van die informatie. Wanneer uw gezondheid kwetsbaar is geworden, kan een goed geïnformeerd en verbonden netwerk van naasten en professionals u van de best mogelijke zorg en ondersteuning voorzien.

In Emma 6.0 kunt u uw bloeddrukdata zien in een grafiek en een tabel. Ook is het mogelijk om een weekmeting te doen in Emma 6.0. Tijdens een losse bloeddrukmeting kunnen omstandigheden (bijv. stress of lichaamsbeweging) de bloeddruk beïnvloeden, waardoor een losse meting minder betrouwbaar is. Met een weekmeting – zoals gesuggereerd door de European Society of Hypertension (ESH) – berekent Emma 6.0 de bloeddruk na een week van metingen door middel van een algoritme om tot een veel betrouwbaardere bloeddrukmeting te komen.

Een belangrijk onderdeel van Emma 6.0 is het digitale longaanval actieplan (DigiLAP). Het Longfonds en de Longalliantie Nederland moedigen het gebruik door patiënten van het longaanval actieplan COPD aan. Dit door Dr. Jaap Trappenburg PhD (UMC Utrecht) ontwikkelde papieren hulpmiddel helpt patiënten om eerder het ontstaan van een longaanval te herkennen. Eerder ingrijpen betekent meestal een ernstiger longaanval voorkomen. In Emma 6.0 is een digitale workflow (DigiLAP) opgenomen, waarbinnen u de stappen uit het longaanvalactieplan met een app doorloopt. Bijkomend voordeel ten opzichte van het papieren LAP is, dat zorgverleners inzicht krijgen in het ziekteverloop en milde longaanvallen thuis.

Zelfmanagement houdt in dat u, samen met uw zorgverleners, de verantwoordelijkheid neemt over uw eigen gezondheid. De arts stelt een diagnose en schrijft samen met u een behandelplan. Emma 6.0 begeleidt u stap voor stap bij het uitvoeren van zelfmanagement. Zo blijft u gezond, werkt de behandeling van uw zorgverleners beter en hoeft u uiteindelijk minder naar de dokter. Met Emma 6.0 kunt u via uw smartphone en uw computer gegevens bijhouden en bekijken.

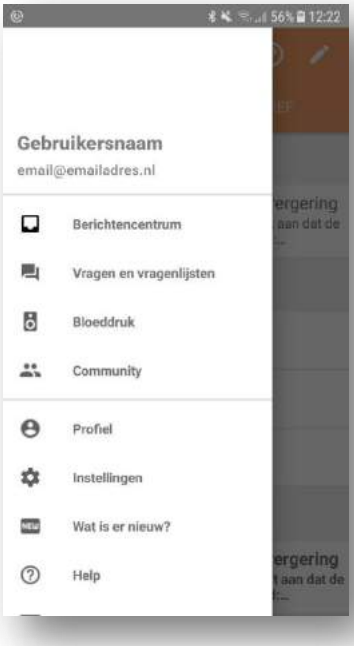
Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen via:

e-mail: support@medicinemen.eu
telefoon: 020 3373292

## EMMA 6.0: PROFIEL EN COMMUNITY

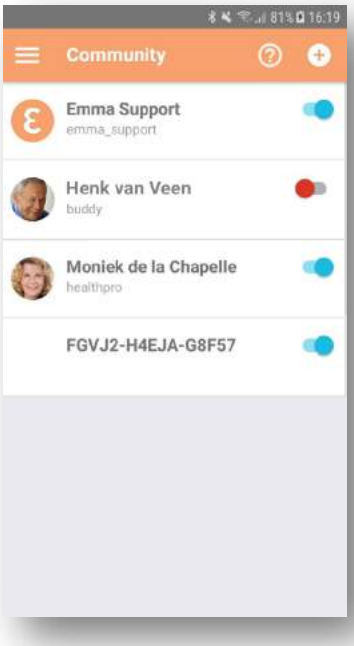
U kunt het menu van Emma 6.0 openen door te klikken op de drie horizontale lijnen linksbovenin. Als u in het menu op ‘Profiel’ klikt, gaat u naar uw profiel. Hier kunt u uw informatie zien en een profielfoto toevoegen. Wilt u een foto vanaf uw telefoon toevoegen, kies dan voor ‘Foto kiezen’. U kunt ook een foto maken en deze als profielfoto instellen. Kies voor ‘Foto nemen’.

U kunt in het menu ook naar ‘Community’ gaan. Hier ziet u een overzicht van uw community. Denkt u hierbij aan uw zorgverleners (zoals de longarts of de fysiotherapeut) en aan uw naasten (zoals kinderen, vrienden en buren). U heeft zelf de regie in handen en kunt zelf personen toestemming geven om lid te worden van uw community. Alle community-leden kunnen mee kijken in uw gegevens en uw ondersteunen in uw gezondheid. U kunt op elk moment uw toestemming intrekken en een persoon uit uw community verwijderen. Dit kunt u doen in de Emma 6.0 app door het schuifje naast deze persoon uit te zetten.
U kunt zelf mensen aan uw community toevoegen. U kunt drukken op de plus rechts boven en vervolgens op ‘Nieuwe code aanmaken’. Een unieke machtigingscode wordt nu gegenereerd. Deze code kunt u kopiëren en doorgeven aan uw zorgverleners en/of uw naasten.
Zorgverleners hebben een unieke code binnen Emma. Wanneer u de code van uw zorgverlener heeft ontvangen kunt u drukken op de plus rechts boven en vervolgens op ‘Gekregen code invoeren’.







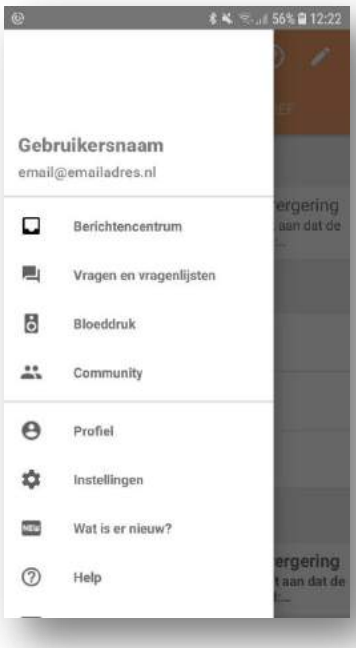


## EMMA 6.0: ‘BERICHTENCENTRUM’ EN ‘VRAGEN EN VRAGENLIJSTEN’

In het menu van de Emma 6.0 app kunt u kiezen tussen ‘Berichtencentrum’ en ‘Vragen & Vragenlijsten’. Wanneer er naast deze kopjes een nummer staat, houdt dit in dat er een ongelezen bericht of onbeantwoorde vraag/vragenlijst voor u klaar staat. U kunt ook uw berichtencentrum openen op het online computer dashboard. Dit dashboard kunt u vinden op: https://emma.medicinemen.eu/emma. U kunt inloggen met dezelfde inloggegevens als in de Emma 6.0 app.

Wanneer u het berichtencentrum opent, staat u op de ‘Inbox’. De gekleurde rondjes rond de profielfoto naast het bericht zijn een indicatie van de urgentie. Een rood rondje is hoge urgentie, een oranje rondje is gemiddelde urgentie en geen rondje is lage urgentie.
Het tweede tabblad heet het ‘Archief’. In het archief staan alle afgesloten berichten. Een bericht is afgesloten als deze gelezen is en wanneer de checkbox is afgevinkt. Alleen bij de eindverantwoordelijke van een bericht zal een checkbox staan om dit bericht af te sluiten en een bericht wordt pas afgesloten nadat alles in het bericht is afgehandeld.

Een voorbeeld: u stuurt een bericht naar uw longverpleegkundige met een vraag over uw medicatie. In dit geval is uw longverpleegkundige de eindverantwoordelijke. Nadat de longverpleegkundige uw vraag beantwoord heeft en u verder geen vragen meer heeft, dan kan het bericht gezien worden als afgehandeld en kan de longverpleegkundige dit bericht afsluiten door de checkbox aan te vinken. Het bericht verplaatst pas naar het archief nadat de checkbox naast het bericht afgevinkt is.







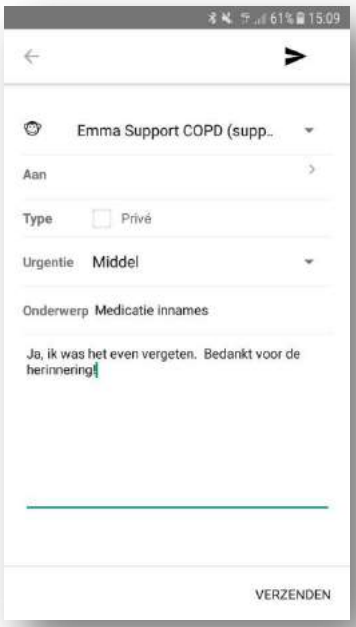


## BERICHTEN STUREN EN ONTVANGEN

U kunt een bericht opstellen door het pennetje rechtsboven in het Berichtencentrum te selecteren. U kunt een ontvangen bericht openen door er op te klikken. Nadat het bericht geopend is, ziet u een linksboven een pijl om terug te gaan naar de vorige pagina en rechtsboven een pijl om te antwoorden en een checkbox om het bericht af te vinken. Wanneer er een checkbox bij een bericht staat houdt dit in dat u de eindverantwoordelijke bent voor dit bericht. Wanneer u niet de verantwoordelijke bent voor een bericht zal dit bericht naar het archief gaan zodra u dit gelezen heeft. Selecteer de pijl voor antwoorden om een bericht terug te sturen.

In een bericht selecteert u de eindverantwoordelijke bij het aapje. Deze persoon krijgt het spreekwoordelijke “aapje op de schouder” wat betekend dat hij/zij verantwoordelijk is voor het oplossen en afsluiten van een bericht. Het is ook mogelijk om andere leden van de community een kopie van de mail te sturen (bij ‘Aan). Bij Urgentie kunt u de urgentie aangeven. Vul een onderwerp in bij het veld ‘Onderwerp’ en typ het bericht bij ‘Bericht’. Druk op ‘Verzenden’ om het bericht te verzenden. Uw bericht zal nu zichtbaar zijn onder het originele bericht.



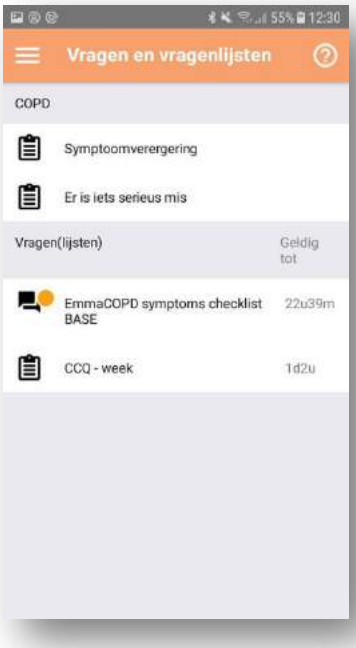



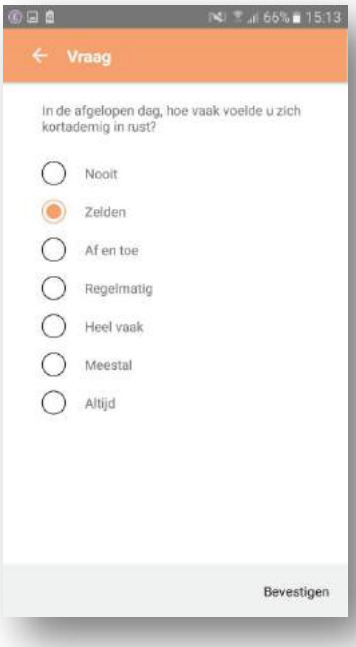
## VRAGEN & VRAGENLIJSTEN

Selecteer de vraag/vragenlijst om deze te openen. De gekleurde rondjes naast de vraag of vragenlijst zijn een indicatie van de urgentie. Een rood rondje is hoge urgentie, een oranje rondje is gemiddelde urgentie en geen rondje is lage urgentie.

U kunt vragen beantwoorden door te klikken op het bolletje naast het antwoord. Bij sommige vragen is het mogelijk om meerdere antwoorden te geven, dan zullen er vierkantjes staan naast de antwoorden.

Bij een losse vraag klikt u na beantwoorden op ‘Bevestigen’. Bij een vragenlijst klikt u op ‘Volgende’ totdat u bij de laatste vraag aangekomen bent en uw antwoorden kan bevestigen.



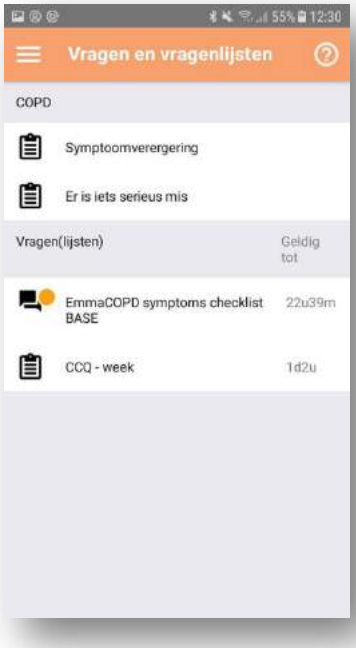
## DIGITAAL LONGAANVAL ACTIEPLAN (DIGILAP) IN EMMA 6.0

Binnen Emma 6.0 wordt gebruik gemaakt van het Digitale Longaanval Actieplan (DigiLAP). Het DigiLAP is alleen beschikbaar voor EmmaCOPD patiënten.
U vult het papieren Longaanval Actieplan samen met de longarts in. Zo wordt het LAP en het DigiLAP op u persoonlijk afgestemd. Op deze manier weet u welke acties u kunt ondernemen (zoals het innemen van medicijnen of het bellen van de longverpleegkundige) bij een verergering van klachten die kunnen leiden tot een longaanval. Het Longaanval Actieplan gaat van groen via geel en oranje naar rood. De kleuren staan voor hoe de u zich voelt. De groene zone beschrijft de stabiele situatie die voor u 'normaal' is. De gele zone is de situatie als de klachten iets toenemen. In de oranje zone houden de klachten uit de gele zone meer dan twee dagen aan.. De rode zone beschrijft de situatie als deze bedreigend wordt.

U ontvangt dagelijks de DigiLAP vraag "Ik ervaar een TOENAME in de volgende symptomen' met symptoomverergeringen in Emma 6.0. Deze vraag wordt automatisch naar u verstuurd. Het is mogelijk om meerdere verergeringen aan te geven. Het is belangrijk om dagelijks de vraag in te vullen, ook wanneer er geen verergering is. Wanneer er geen verergering is ten opzichte van hoe u zich normaal voelt, dan selecteert u 'Geen verergering'.

Bij 'Vragen en Vragenlijsten' kunt u er ook voor kiezen om deze vraag handmatig te beantwoorden. U selecteert dan 'Symptoomverergering. Wanneer u een ernstig symptoom constateert, dan kunt u of uw partner 'Er is iets serieus mis' selecteren en de volgende vraag beantwoorden: 'Ik ervaar de volgende symptomen'.

Om een goed overzicht in uw gezondheid te krijgen en om toekomstige longaanvallen te helpen voorspellen en te voorkomen is het belangrijk dat de LAP vraag dagelijks beantwoord wordt.









## EMMA 6.0: BLOEDDRUKMETINGEN

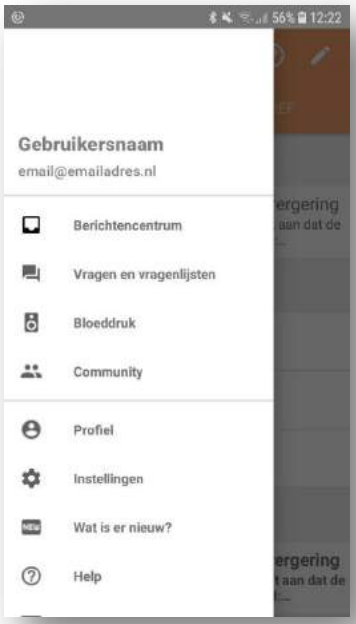
Emma 6.0 is een mobiel platform dat patiënten ondersteunt in het monitoren van hun bloeddrukgegevens. Emma 6.0 gebruikers kunnen hun bloeddrukdata zien in een grafiek en een tabel. Ook is het mogelijk om in Emma 6.0 een weekmeting te doen, voor een nog betrouwbaarder beeld van uw bloeddruk.

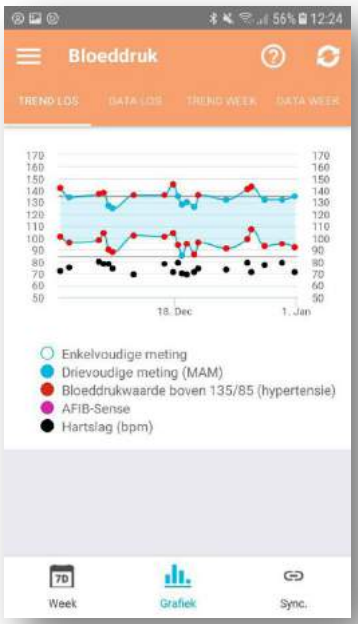
## BLOEDDRUKMETINGEN DOEN EN DOORSTUREN NAAR EMMA 6.0

U kunt met de Microlife bloeddrukmeter een bloeddrukmeting doen door op de middelste knop (de 'Start' knop) te drukken. Meer informatie over het doen van een bloeddrukmeting kunt u vinden in het menu onder 'Help' en vervolgens onder 'Instructies'.

Wilt u een weekmeting doen? Dan zijn een aantal zaken belangrijk,, waaronder de hoeveelheid metingen, de tijden van de metingen en de voorbereiding voor een meting. Meer informatie over de weekmeting is beschikbaar onder het kopje 'Weekmetingen' in deze handleiding.

Nadat de bloeddrukmetingen zijn verricht kunt u deze doorsturen naar de Emma 6.0 app. Kies in het menu voor 'Bloeddruk' en druk vervolgens op 'Sync'.
Druk op 'Start synchronisatie'.

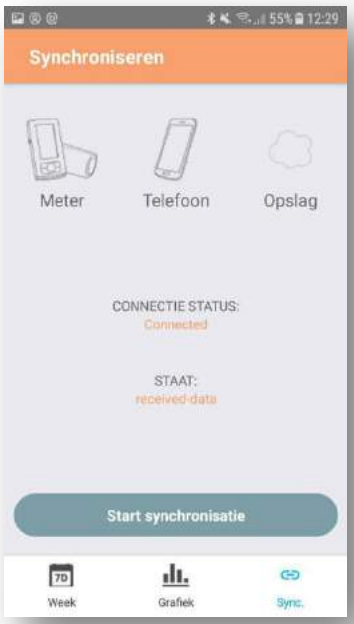





De app zal nu proberen om verbinding te maken met de bloeddrukmeter. Druk op de bloeddrukmeter op de plus-knop. De app zal ook een hulp-afbeelding weergeven. Na een succesvolle overdracht van bloeddrukdata zal er een groen vinkje met ‘Synchronisatie geslaagd’ in beeld zijn.



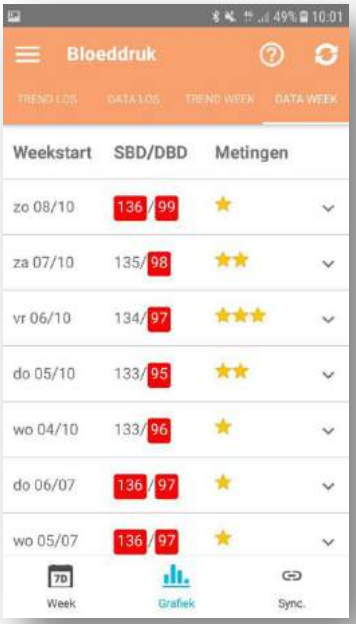



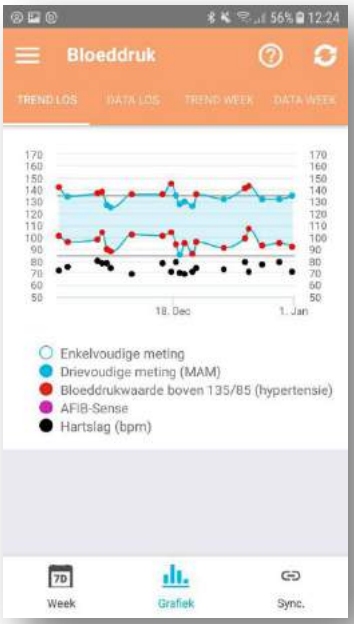




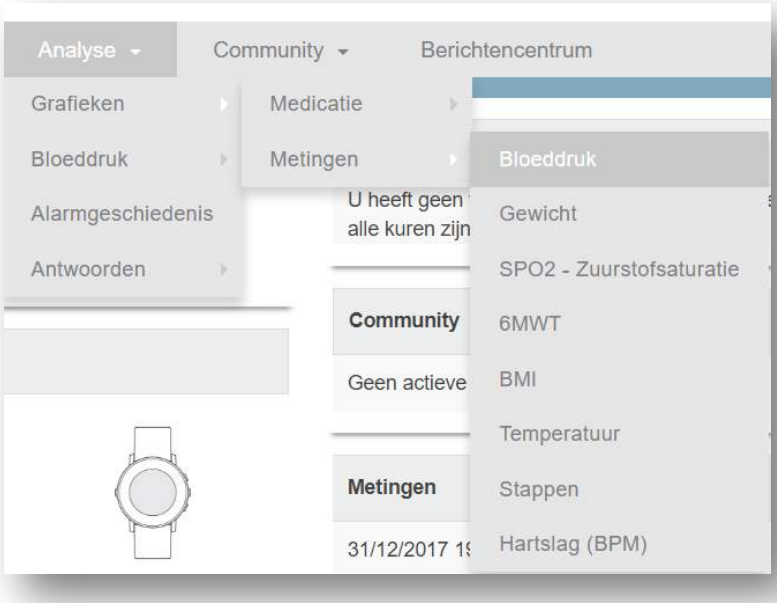
U kunt uw bloeddrukmetingen terugvinden onder ‘Grafiek’. Hier heeft u de optie uit:

- Trend los – alle losse bloeddrukmetingen in een tabel
- Grafiek los – alle losse bloeddrukmetingen in een grafiek
- Trend week – alle resultaten van weekmetingen in een tabel
- Grafiek week – alle resultaten van weekmetingen in een grafiek



U kunt uw bloeddrukgrafieken ook bekijken op het online computer dashboard. Dit dashboard kunt u vinden op: https://emma.medicinemen.eu/emma. U kunt inloggen met dezelfde inloggegevens als in de Emma 6.0 app. U kunt uw grafieken vinden onder ‘Analyse’, ‘Metingen’ en ‘Bloeddruk’.






## WEEKMETINGEN

Het is mogelijk om een weekmeting te doen in Emma 6.0. Tijdens een losse bloeddrukmeting kunnen omstandigheden (bijv. stress of lichaamsbeweging) de bloeddruk beïnvloeden, waardoor een losse meting minder betrouwbaar is. Met een weekmeting berekent Emma 6.0 een gemiddelde bloeddruk na een week van metingen aan de hand van European Society of Hypertension (ESH) richtlijnen om tot een veel betrouwbaardere bloeddrukmeting te komen.

### Tijdstip van de bloeddrukmeting

Voor een geldige weekmeting wordt er twee keer per dag (eens elke ochtend en eens elke avond) gemeten. Weekmetingen zijn alleen geldig als ze binnen de volgende tijden vallen:

*Ochtend: 06:00 – 08:50*
*Avond: 18:00 – 20:50*

De Emma 6.0 app zal een waarschuwing geven als een weekmeting op een niet-geldig tijdstip wordt ingeroosterd.

### Type bloeddrukmeting

Het is een weekmeting alleen geldig als er een 3-puntsmeting wordt verricht. Bij een 1-puntsmeting wordt uw bloeddruk eenmalig gemeten. Bij een 3-puntsmeting wordt u bloeddruk driemaal achter elkaar gemeten en wordt het gemiddelde van deze drie metingen berekend. Hierdoor geeft een 3-puntsmeting een betrouwbaarder beeld van de bloeddruk dan een 1-puntsmeting. Aan de linkerkant van de Microlife bloeddrukmeter zit een schuifje met een 1 en een 3. Zorg ervoor dat de schuifknop bij 3 staat.






U kunt een weekmeting instellen door in het menu te kiezen voor ‘Bloeddruk’ en vervolgens voor ‘Week’. Vervolgens drukt u op ‘Instellingen’. Op de pagina ‘Weekmeting instellen’ kunt u de Startdatum van uw weekmeting kiezen en de alarmen instellen. Wilt u geen herinnering ontvangen om uw bloeddruk te meten? U kunt deze optie uitschakelen naast ‘Alarmen’.
Bij ‘Ochtendalarm’ en ‘Avondalarm’ kunt u de tijden van uw alarmen instellen (tussen 06:00-08:50 en 18:00-20:50).

Na de ingang van uw weekmeting gaat u een week lang elke ochtend en avond uw bloeddruk meten, 14 metingen in totaal. In het overzicht van de weekmeting kunt u aan een groen vinkje of een rood kruisje zien of uw bloeddrukmetingen geldig zijn voor het berekenen van het weekgemiddelde zijn. Na deze week zal Emma 6.0 een goede, betrouwbare weergave van uw bloeddruk hebben.

