

# Hjemmemonitorering af gravide med insulinkrævende diabetes

Du skal dagligt foretage en række målinger hjemme, så vi kan følge din graviditet tæt. Når du selv foretager målingerne, slipper du for at være indlagt i løbet af graviditeten.

Du skal bruge følgende udstyr til dine daglige målinger:

- CTG-måleudstyr
- Blodtryksmåler
- Urinstix (urinprøve)

## SÅDAN REGISTRERER DU MÅLINGER

Du skal melde dine målingen ind til os via et digitalt spørgeskema. Du bestemmer selv, om du vil svare på din computer, tablet eller mobiltelefon.

Spørgeskemaet skal være indsendt **senest kl. 9.00** på de aftalte dage.

### Foretag målingerne, inden du svarer på skemaet

I spørgeskemaet bliver du bedt om at registrere eksempelvis blodtryk, puls og temperatur. Det kan være en fordel, at du har foretaget disse målinger, inden du besvarer spørgeskemaet.

Har du ikke foretaget målinger inden, du svarer på spørgsmålene, kan du også gøre det undervejs. Men vær opmærksom på, at spørgeskemaet automatisk lukker ned, hvis der ikke har været aktivitet på siden i 1 time.

### Sådan besvarer du spørgeskemaet

- Gå ind på hjemmesiden [www.gravidogdiabetes.dk](http://www.gravidogdiabetes.dk)
- Klik på knappen "Besvar spørgeskema".
- Indtast dit cpr-nummer og tryk "Start besvarelse".
- Du får herefter en kode på sms.
- Indtast sms-koden og tryk igen "Start besvarelse".
- Svar på spørgsmålene.

- Når du ser beskeden "Tak, vi har nu modtaget din besvarelse" er dine svar registreret.

### Vær opmærksom på, **om** du skal kontakte os

Når du har trykket "indsend spørgeskema", **kan** der komme en besked til dig, om at du skal kontakte din afdeling. Denne besked får du, hvis du har indtastet oplysninger i spørgeskemaet, som vi gerne vil tale med dig om hurtigst muligt.

Får du **ikke** besked om at ringe, skal du ikke gøre mere her og nu.

Vi ringer dig op, hvis der er behov for, at du gentager nogle målinger, eller hvis vi vil se dig til kontrol på hospitalet.

### Brug for hjælp til at logge på spørgeskemaet?

Har du tekniske problemer med spørgeskemaet, kan du ringe på tlf. 21 12 57 66 onsdage fra klokken 8.00 – 16.00.

### Hent spørgeskemaet som web-app, hvis du svarer fra din iPhone eller android

Du kan lægge en genvej til web-app'en "Gravid og diabetes" på din mobil, så du nemt kan finde spørgeskemaet næste gang. Sådan gør du:

1. Gå ind på en webbrowser – fx Safari eller Google Chrome.
2. Indtast hjemmesiden: [www.gravidogdiabetes.dk](http://www.gravidogdiabetes.dk)
3. Vælg: Føj til hjemmeskærm.
4. Web'appen er nu tilgængelig som ikon på din telefon.

## SÅDAN FORETAGER DU MÅLINGERNE

### Urinprøve

Du skal måle indholdet af protein i din urin ved hjælp af en stix. Sådan gør du:

- Vask dig gerne først med en våd vaskeklud for at undgå forurening i prøven.
- Lad først en lille mængde urin i toiletet.

- Lad dernæst en lille mængde urin i et rent bæger, og lad resten af urinen i toilettet.
- Dyp stix'en i bægeret med urin og tag den op med det samme.
- Vent i præcis 60 sekunder, og aflæs derefter, om stix'en har ændret farve ud for indikatoren for protein.
- Notér resultatet som neg,+/-, 1+, 2+, eller 3+ for mængden af protein, og indtast svaret i spørgeskemaet, når du bliver bedt om det.

### Puls- og blodtryksmåling

Du skal måle puls og blodtryk på venstre arm. Sådan gør du:

- Sæt dig ned og hvil i 5 minutter, inden du begynder målingen.
- Bliv siddende og tag manchetten på venstre overarm. Manchetten skal sidde, så slangen fra apparatet befinder sig på indersiden af armen. Underkanten af manchetten bør være et par centimeter fra albuebøjningen.
- Forhold dig i ro og tal ikke, imens apparatet måler puls og blodtryk. Sid ikke med benene over kors.
- Indtast svaret på din puls- og blodtryksmåling i spørgeskemaet.



## SÅDAN REGISTRERER DU CTG

Du skal monitorere din graviditet. Det betyder, at du selv skal lave CTG-registreringer, der måler barnets hjerterytme og viser, hvis du har plukkeveer.

Du har fået udleveret en kuffert, der indeholder:

- et CTG-måleapparat kaldet et NemoRemote Link
- tilhørende elektrodeplaster kaldet en patch
- en tablet med Nemo-appen
- opladere til henholdsvis Link og tablet.



### Inden du går i gang

Inden du går i gang med at registrere, skal du sørge for at have:

- opladet tablet og Link
- en behagelig sidde- eller liggeplads i rolige omgivelser
- håndklæde, sæbe og vaskeklud klar til vask af maven
- slibetape og en lille, helt tør klud til forberedelse af huden
- en patch (elektrodeplaster), Link og Link-oplader inden for rækkevidde
- OBS: smør ikke din mave med creme fra morgenstunden.

### Gør klar til CTG-registrering

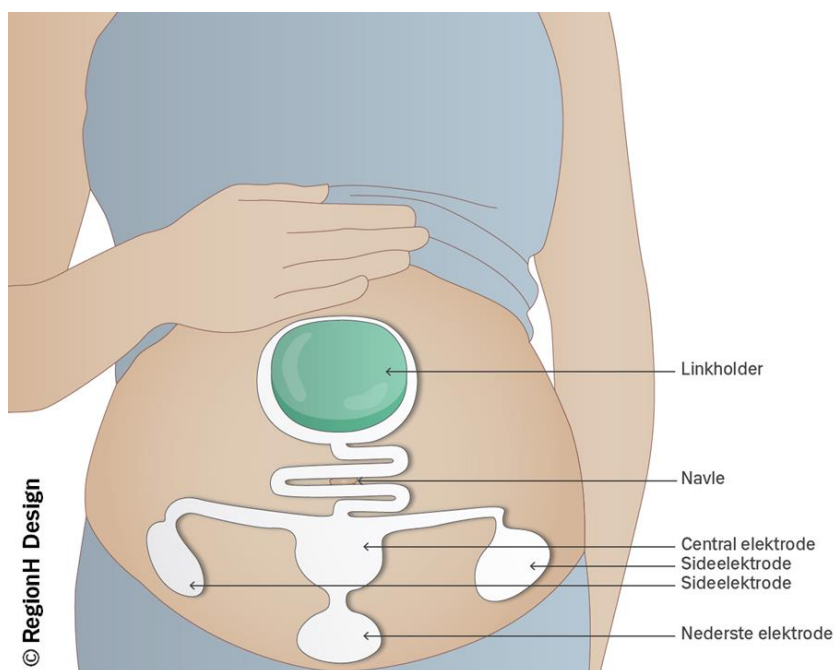
Forberedelsen til din CTG-registrering består af 8 små trin i Nemo-appen.

Tænd tabletten på knappen øverst til højre. Tabletten er udstyret med SIM-kort og finder derfor selv nærmeste fungerende netværksforbindelse. Det er IKKE muligt at benytte WIFI.

Swipe på skærmen og vælg den lille Nemo-app. Klik 'Start' og følg instruktionerne på skærmen:

1. Vask maven grundigt med vand og sæbe, og fjern sæberester med rent vand. Tør herefter maven, så den er helt tør.
2. Tag forsigtigt patchen ud af emballagen, og sæt et stykke slibetape på din finger.
3. Anbring patchen på maven. Vent med at fjerne den beskyttende folie.
4. Slib forsigtige huden under Link-holderen øverst. Husk at tørre efter med en tør klud. (Hvis du foretager daglige registreringer, er slibning kun nødvendig hver 2.-4. gang).
5. Fjern den beskyttende folie, og sæt Link-holderen på den forberedte hud. Rør ikke ved geléen men kun på papirkanten. Husk at gemme den beskyttende folie.
6. Sæt først den centrale og derefter den nederste elektrode på, når du har slebet og tørret huden. Rør ikke ved geléen. Gem foliestykkerne fra elektroderne.
7. Sæt de to sideelektroder på, når du har slebet og tørret huden. Gem foliestykkerne fra elektroderne.
8. Anbring Link i Linkholderen på maven, når tabletten beder om det, og kontrollér, at der er kontakt med huden. CTG-registreringen begynder umiddelbart herefter. Hvis der er behov for at forbedre hudkontakten, vil det fremgå af skærmen.

De 8 trin er også grundigt vist i instruktionsvideoen her (engelsk video): [NemoRemote Training Video for pregnant women on Vimeo](#)





### Start CTG-registreringen

Når du har sat patchen med elektroderne på, og Linket er sat i Link-holderen, vil Nemo-appen kontrollere signalet. Hvis der er behov for at forbedre hudkontakten til en eller flere af elektroderne, vil du få besked på skærmen. Derefter trykker du på 'Start'.

### Undervejs i CTG-registreringen

Når registreringen er i gang, vises den resterende tid af CTG-registreringen.

Hver gang du mærker dit barn bevæge sig, skal du trykke på den orange knap ('Barnet bevæger sig') på skærmen. Du kan se dine markeringer registreret som små firkanter i tidsringen på skærmen.

Er der behov for at forbedre den tekniske kvalitet undervejs i registreringen, vil du på skærmen få besked om at skifte stilling. HUSK lyd på tabletten. CTG-registreringen varer i alt 30 minutter.

### Afslutning af CTG-registreringen

Når registreringen er afsluttet, skal du følge vejledningen på skærmen. Patchen kan genbruges 2-4 gange. Når du forsigtigt har fjernet patchen, kan du sætte de beskyttende foliestykker tilbage på elektroderne. Læg patchen på papstykket, så den ligger helt fladt med den grønne side nedad, og opbevar patchen i den medfølgende pose. Tryk luft uden af posen og luk den tæt, så patchen ikke tørrer ud. Undgå at opbevare posen i fugt og direkte sollys.

## VIGTIGT AT VIDE

### Kontakt os ved akutte symptomer

Du skal altid kontakte os, hvis du oplever:

- Mindre liv end vanligt
- Utryghed
- Tekniske problemer
- Akutte symptomer.

Du kan ringe til Fødemodtagelsen døgnet rundt.

### Din hud kan blive rød og irriteret

Din hud kan blive rød og føles irriteret, der hvor Patch-elektroderne har siddet. I nogle tilfælde kan du

også få mærker på huden. Det er ufarligt og forsvinder af sig selv.

### Udstyret må ikke bruges af andre

Alle målinger registreres specifikt på den person, som apparaterne er udleveret til, så apparaterne må IKKE anvendes af andre. Lader du andre bruge apparaterne, kan det påvirke resultaterne af de registreringer, du sender til os.

### Gode råd til optimering af den tekniske kvalitet

Påsæt eventuelt patchen, 15 minutter før du starter registreringen. Herved forbedres den tekniske kvalitet af registreringen.

Hvis Ipad'en ikke kan opnå kontakt til Linket, så sæt Linket i linkholderen igen (NemoRemote Link charger) og "vrik" med Linket, mens det er placeret i holderen. Forsøg derefter igen at etablere kontakt.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, bekymringer eller oplever akutte symptomer, skal du kontakte os.



### Kontakt

#### Fødemodtagelsen

Tlf. 97 66 31 08  
Vi træffes hele døgnet

#### Hjælp til NemoRemote

Tlf. 21 12 57 66  
Onsdage 8.00 – 16.00