

Sådan foretager du hjemmemonitorering, når du har haft for tidlig vandafgang

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:

- Samsung tabletcomputer
- Monica AN24
- Termometer
- Blodtryksapparat
- CRP-apparat, som du får udleveret i Klinisk Biokemisk Afdeling, hvor du også bliver oplært i at bruge apparatet.
- Urinstix (urinprøve)

SÅDAN GØR DU

Sådan bruger du Samsung tabletcomputer

Samsung tabletcomputer opsamler resultater fra dine målinger og dine spørgeskemasvar og sender dem til personalet på Fødemodtagelsen.

Du tænder og slukker tabletcomputeren på den lille knap på siden, øverst til højre. Du kan vælge at overføre data via mobilnettet/3G eller wi-fi. Som standard er tabletcomputeren indstillet til at overføre via mobilnet/3G. Hvis du vil skifte til wi-fi, skal du gøre det, inden du logger på app'en OpenTele.

Den app, du skal bruge til dine registreringer hedder OpenTele.

Sådan gør du:

- Start app'en og log ind med dit brugernavn og din personlige kode.
Hvis dit password er midlertidigt, beder app'en dig om at skifte password. Du bliver også bedt om at skifte password, hvis du taster forkert 3 gange i træk. Hvis det sker, skal du kontakte personalet på Fødemodtagelsen, som giver dig et midlertidigt password.

- Vælg "Gennemfør målinger", så dine spørgeskemaer vises. Vælg de spørgeskemaer, Fødemodtagelsen har bedt dig udfylde. Det kan være ét eller flere af følgende:

- **Vandafgang før uge 34.** Du skal udfylde dette spørgeskema hver morgen. Du bliver bedt om at måle blodtryk, temperatur og besvare spørgsmål om din almentilstand.

- **CRP.** Du skal udfylde dette spørgeskema hver mandag og torsdag. Du får en særskilt vejledning til CRP-apparatet, når du bliver oplært i Klinisk Biokemisk Afdeling.

- **Aftentemperatur.** Du skal udfylde dette spørgeskema hver aften.

- **Hjertelydskurve (CTG).** Du skal bruge dette spørgeskema til at måle hjertelyd hos fostret og eventuelt veer/plukkeveer. Du skal måle hjertelydskurven dagligt.

- **Urinprøve(leukocytter).** Du skal bruge dette spørgeskema hver onsdag.

- Du skal udfylde spørgeskemaerne med resultaterne af dine målinger. Hvis der er målinger, du ikke har mulighed for at lave, skal du vælge "undlad" i spørgeskemaet.

- Når du har besvaret et spørgeskema, skal du trykke OK. Så bliver besvarelsen sendt til personalet.

- Alle målinger skal være afsendt seneste klokken 09.00.

I nogle tilfælde vil du blive bedt om at kontakte jordemoderen efter dagens målinger. Ring da til Fødemodtagelsen på tlf. 97 66 31 08. Det er vigtigt, at du oplyser, at du har vandafgang før uge 34, og at du deltager i hjemmemonitorering.

Andre funktioner i OpenTele

Under hovedmenuen i OpenTele har du følgende muligheder:

- **Gennemfør måling.** Du føres direkte til målingen.

- **Beskeder.** Denne funktion bruges (som udgangspunkt) ikke af gravide i din situation. Har du brug for at kontakte personalet, skal du altid ringe.
- **Kvitteringer.** Her kan du se, når personalet har godkendt dine indsendte målinger.
- **Mine målinger.** Her kan du se alle dine indtastede målinger, dog ikke hjertelydskurven (CTG).
- **Løbende CTG.** Denne funktion skal du kun bruge, hvis du har aftalt det med personalet.
- **Skift adgangskode.** Her kan du skifte din adgangskode. Ved 3 fejl-login i træk skal du kontakte personalet.



Menuen i OpenTele

Sådan måler du din temperatur

Du skal måle din temperatur i endetarmen. Af hensyn til hygiejne, skal du vaske termometeret af med varmt vand og sæbe efter brug. Indtast din temperatur i spørgeskemaet, når der spørges til det.

Sådan måler du puls og blodtryk

Du måler både puls og blodtryk med blodtryksapparatet.

- Mål puls og blodtryk på venstre arm. Du skal have været i hvile i 5 minutter inden målingen, og du skal sidde eller ligge ned under målingen.
- Manchetten skal sidde, så slangen fra apparatet ligger langs undersiden af armen. Underkanten af manchetten bør være et par centimeter over albuebøjningen.

- Forhold dig i ro. Det er vigtigt, at du sidder roligt og ikke taler, imens du måler puls og blodtryk. Sid ikke med benene over kors.
- Indtast målingens resultater på tabletcomputeren.



Sådan skal blodtryksmanchetten sidde på armen.

Sådan bruger du urinstix

Du skal bruge urinstix til at måle mængden af leukocytter i din urin. Gør sådan:

- Lad først en lille mængde urin i toilettet.
- 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(=ingen farveskift), 1+, 2+ eller 3+ for mængden af leukocytter, og indtast svaret på tabletcomputeren, når du bliver bedt om det.



VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Udstyret må kun bruges af dig

Alle målinger registreres specifikt på dig. Derfor må det udleverede udstyr ikke bruges af andre end dig.

Returnér udstyret efter brug

Når du ikke længere skal deltage i hjemmemonitorering, skal du aflevere udstyret til os snarest muligt, og senest ved først kommende hverdag.

Kontakt os, hvis noget er usædvanligt

Du skal kontakte os, hvis:

- tabletcomputeren beder dig kontakte personalet
- du mærker mindre liv end vanligt
- du begynder at bløde
- du føler dig utryk
- din temperatur er over 37,9 grader
- din puls er over 100
- du får regelmæssige plukkeveer/veer
- fostervandet bliver grønt, grumset eller blandet med blod
- fostervandet bliver ildelugtende
- du får tyngdefornemmelse, ømhed eller smerter i livmoderen
- du har tekniske problemer.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fødemodtagelsen

Tlf. 97 66 31 08