

mILDer-RMD

Anleitung zur Durchführung der Heimüberwachung

Vielen Dank, dass Sie an der mILDer-RMD-Studie teilnehmen! Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Erforschung der Lungenbeteiligung bei rheumatischen Erkrankungen und wie man den Verlauf am besten beobachten und beurteilen kann.

Diese Beschreibung soll Ihnen helfen die 2-wöchigen Tests durchzuführen. Sie bekommen alle Tests am Anfang erklärt, aber da es sich um sehr viele Informationen auf einmal handelt haben wir hier alles Wichtige zum Nachlesen zusammengestellt.

Wichtig: Diese Tests ergänzen eine ärztliche Beurteilung, sie sind kein Ersatz dafür.

Suchen Sie, wie auch sonst, Ihren Hausarzt, Rheumatologen oder eine Notfallstation auf, wenn Sie denken, dass Sie ärztliche Hilfe brauchen.

Die 2-wöchigen Tests bestehen aus:

- 3 Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand
- Messen der Körpertemperatur
- 1-Minute-Sitz-Steh-Test
- Spirometrie
- Kapilläre Blutentnahme

Es ist nicht wichtig, in welcher Reihenfolge Sie die Tests durchführen, nur Ihre Temperatur sollten Sie besser vor dem 1-Minute-Sitz-Steh-Test messen, da Ihnen bei dem Test vermutlich warm wird.

Am schnellsten geht es, wenn Sie Temperaturmessung, Spirometrie und 1-Minute-Sitz-Steh-Test nacheinander durchführen, die Ergebnisse notieren und anschliessend in Zeen übertragen.

Ideal wäre eine Durchführung jeweils zur gleichen Zeit am Morgen. Tragen Sie bequeme Kleidung. Nehmen Sie vorher ganz normal Ihre Medikamente ein (auch Inhalativa).

Bereit? Los geht's!

Temperaturmessung:

- Kappe aufstecken,
- gelbes Ende ins Ohr stecken,
- gelben Knopf drücken
- Ergebnis ablesen und notieren



Das Ergebnis kann verfälscht sein, wenn Sie vorher Ohrstöpsel, Kopfhörer oder ein Hörgerät getragen haben, oder wenn Sie den 1-Minute-Sitz-Steh-Test vorher gemacht haben. In diesen Fällen empfehlen wir 20 min bis zur Temperaturmessung zu warten.

Spirometrie

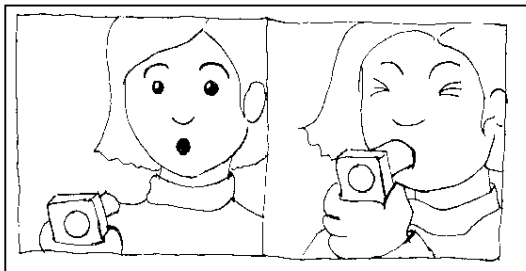
Öffnen Sie bitte die Spirobank App:



und stellen Sie sicher, dass Ihr Spirometer via Bluetooth verbunden ist. Starten Sie den Test in der App.

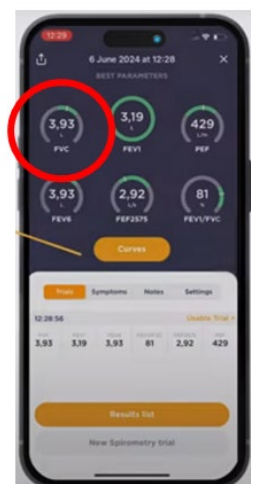
Husten Sie, falls nötig, Schleim ab. Setzen Sie sich gerade hin. Halten Sie das Spirometer an Ihren Mund und atmen Sie so tief es geht ein. Dann schliessen Sie die Lippen um Ihr Mundstück und atmen Sie so stark es geht aus.

Noch ein bisschen mehr!



Die App zeigt Ihnen an, wie lange sie ausatmen sollen, bzw. wann Sie stoppen können.

Das Ausatmen darf anstrengend sein, sollte aber nicht sehr unangenehm oder schmerzhaft sein. Bitte führen Sie den Test 3x mit kurzen Pausen dazwischen durch und notieren das BESTE Ergebnis (höchste Prozent- und Literangabe) Ihrer **FVC** (Forced Vital Capacity).



1-Minute-Sitz-Steh-Test

Sie benötigen einen bequemen Stuhl ohne Armlehne, den Sie, damit er nicht verrutscht, am besten an eine Wand stellen. Der Stuhl sollte so hoch sein, dass wenn Sie sitzen, der Winkel Ihrer Knie 90° ist. Wenn Sie keinen solchen Stuhl haben, nehmen Sie einen in Standardhöhe (45-48cm). Am besten ist, wenn Sie immer den gleichen Stuhl für den Test verwenden. Falls der Boden rutschig ist, tragen Sie bitte Schuhe.

Legen Sie Ihr Pulsoxymeter an: Zuerst den Daumenring, dann die Handgelenksmanschette. Wenn die Beweglichkeit Ihrer Finger stark eingeschränkt ist, kann es sein, dass Sie dafür Hilfe benötigen.

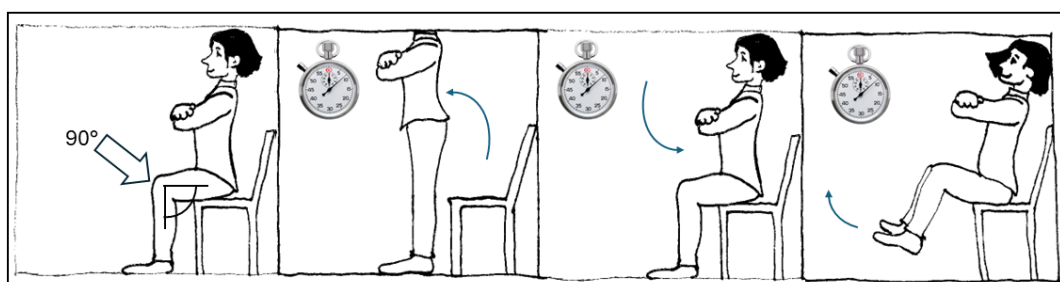


Starten Sie die ViHealth App auf Ihrem Smartphone



und stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät via Bluetooth verbunden ist. In der Registerkarte «Dashboard» sehen Sie Ihre Herzfrequenz und Ihre Sauerstoffsättigung (SpO2). Manchmal kann es sein, dass Sie die App aktualisieren müssen, um eine Verbindung mit dem Ring herzustellen. Wenn Sie Ihre Werte angezeigt bekommen können Sie mit dem Test beginnen.

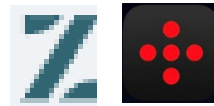
Stellen Sie den Timer Ihres Smartphones auf 60 Sekunden ein. Kreuzen Sie die Arme vor der Brust und starten Sie den Timer. Stehen Sie in den 60 Sekunden so häufig Sie können auf und setzen sich wieder hin. Heben Sie im Sitzen immer leicht die Füße an, um sicher zu gehen, dass Sie ganz sitzen und stellen Sie sich immer ganz gerade, mit gestreckten Beinen hin. Zählen Sie die Wiederholungen.



Sobald die 60 Sekunden um sind nehmen Sie das Pulsoxymeter ab. Das Gerät erstellt dann automatisch einen «Bericht des Tages». Notieren Sie die niedrigste und Ihre höchste Sauerstoffsättigung (SpO2) und Ihren höchsten Puls, wie häufig Sie aufgestanden sind und auf einer Skala von 0-10, wie kurzatmig Sie dadurch geworden sind (Borg).

Zeen

Loggen Sie Sich bei Zeen ein. Hierzu benötigen Sie SwissID.



Als erstes werden Sie 3 Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand gefragt, am besten Sie antworten spontan.

The screenshot shows a mobile app interface with a white background. At the top, there are navigation links: 'zurück' (back) on the left and 'weiter' (next) on the right, separated by a horizontal line. In the center, the text reads: 'Wie stark waren Sie in der letzten Woche von Atemnot (Dyspnoe) betroffen?' (How strong was your breathing difficulty (Dyspnea) in the last week?). Below this text is a horizontal slider. The left end is labeled 'Keine Atemnot' (No breathing difficulty) and the right end is labeled 'Schlimmste vorstellbare Atemnot' (Worst imaginable breathing difficulty). A blue circle with a white dot in the center is positioned on the slider, indicating the user's response. Below the slider are two small buttons: 'Zurück' (Back) on the left and 'Weiter' (Next) on the right. At the bottom, there is a large blue button with the text 'Antwort bestätigen' (Confirm answer).

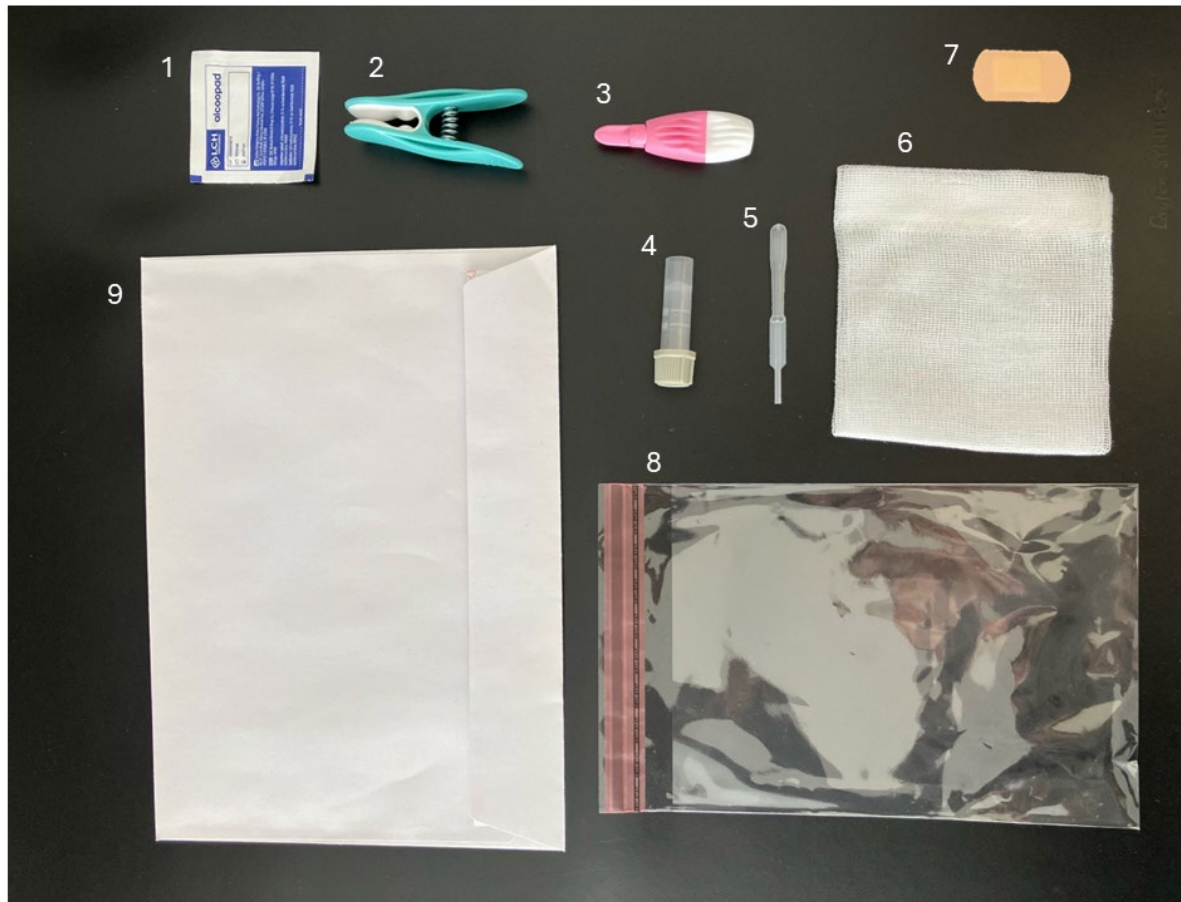
Anschliessend können Sie die Ergebnisse der Messungen von den Tests eintragen.

Ganz am Ende wird Ihnen Ihre Ergebnisseite angezeigt. Falls Ihre Werte schlechter sind als üblich kann es sein, dass Sie gebeten werden die Tests bereits früher als nach 2 Wochen zu wiederholen, oder Ihren Arzt oder eine Notaufnahme aufzusuchen. Wir bitten Sie diese Anweisungen zu befolgen.

Verlassen Sie sich bitte nicht ausschliesslich auf Zeen sondern gehen Sie auf jeden Fall zum Arzt wenn Sie sich krank fühlen oder eine Verschlechterung Ihrer Krankheit vermuten!

Kapilläre Blutentnahme

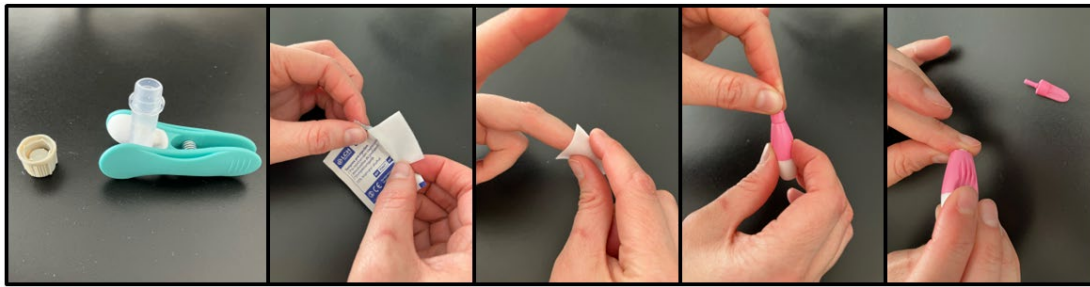
Hierfür benötigen Sie:



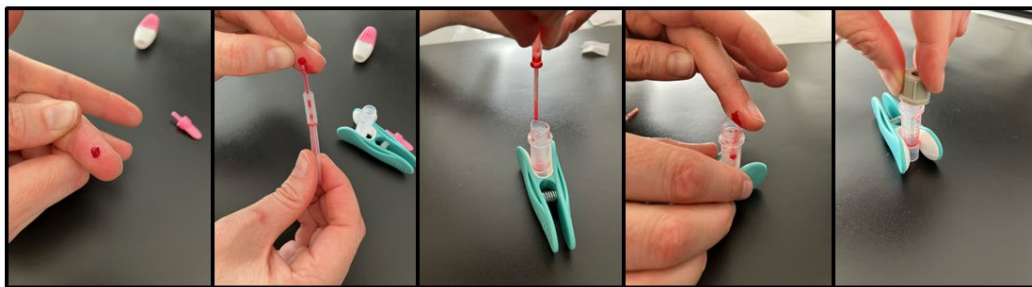
1) Alkoholtupfer, 2) die Halteklammer, 3) Lancette, 4) Röhrchen für die Probe, 5) Kapillarpipette, 6) Gaze, 7) Pflaster, 8) Säckli, 9) Rücksendeumschlag

Sie können die Blutentnahme an einem anderen Tag, getrennt von den anderen Tests durchführen. Am besten an einem Montag oder Dienstag, sodass die Probe nicht zu lange Zeit in der Post verbringt.

Falls Sie die Entnahme nicht an Ihrem Finger, sondern z.B. am Ohr oder Arm durchführen möchten benötigen Sie möglicherweise Hilfe. Legen Sie sich alles auf einer sauberen Fläche bereit.



Öffnen Sie vorsichtig das Probenröhrchen (Achtung, das Röhrchen beinhaltet eine Konservierungsflüssigkeit) und stellen es mit Hilfe der Klammer auf. Desinfizieren Sie die Hautstelle, aus der Sie Blut entnehmen möchten. Entsichern Sie die Lancette, drücken Sie sie fest auf die desinfizierte Stelle, dadurch lösen Sie den Nadelmechanismus aus.



Legen Sie die Lancette weg und massieren den Finger, in den Sie gestochen haben. Sammeln Sie 3 Blutropfen mit der Kapillarpipette und tropfen Sie sie in das Probenröhrchen. Alternativ können Sie den Tropfen direkt ins Röhrchen abstreifen. Kleben Sie das Pflaster auf. Schrauben Sie das Röhrchen zu und wickeln es in die Gaze ein.



Geben Sie das Päckchen in das Tütchen und kleben dieses zu. Geben Sie das Tütchen in den Rücksendeumschlag. Bitte werfen Sie den Umschlag gleichentags in einen Briefkasten ein.

Sie haben es geschafft! Klopfen Sie sich auf die Schulter! Das haben Sie grossartig gemacht

Falls Sie technische Schwierigkeiten haben, melden Sie sich bitte per E-mail oder Telefon:
Dienstag - Donnerstag: Dr. Schulze, 043 253 17 15, zu anderen Zeiten via mILDer@usz.ch