



spreekuur.nl

# Thuismeten met Spreekuur.nl

Een handige gids om je gezondheid  
te monitoren vanuit huis



# Wat is thuismeten?

Met thuismeten houd je zelf je gezondheid in de gaten. Je gebruikt hiervoor de app of website van Spreekuur.nl. Zo blijf je makkelijk in contact met je huisartsenpraktijk. Ook krijg je beter zicht op je gezondheid en kun je leefstijladvies krijgen. Wat ga je doen?



- Af en toe vraagt de app je om een meting te doen, zoals je bloeddruk.
- Soms krijg je het verzoek om een vragenlijst over je gezondheid in te vullen.
- Heb je een vraag over je meting? Neem dan contact op met je huisartsenpraktijk.

**In deze folder lees je hoe je Spreekuur.nl gebruikt om zelf je gezondheid in de gaten te houden.**

Zo weet je precies wat je kunt verwachten en hoe het werkt. We leggen stap voor stap uit:

- Hoe je **begint met Spreekuur.nl**
- Hoe je een **thuismeting invoert**
- Hoe je een **vragenlijst invult**
- Hoe je een **bericht stuurt naar je zorgverlener**
- Hoe je een **bericht leest in de app**



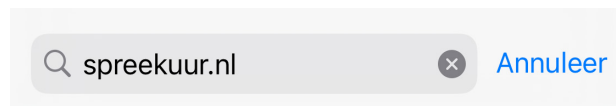
## Beginnen met Spreekuur.nl

In deze flyer laten wij je zien hoe thuismeten met Spreekuur werkt.

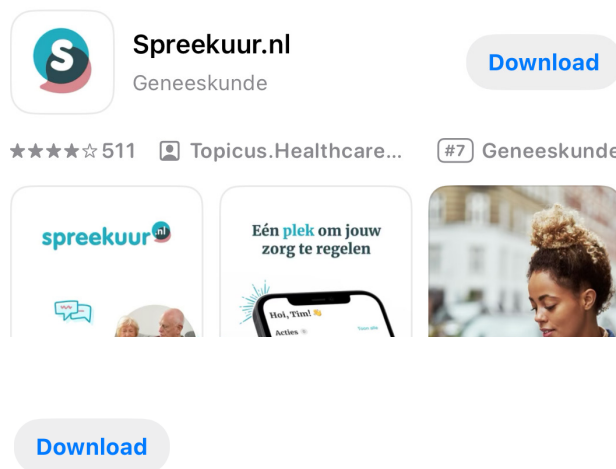
- 1 Open de app store**  
Ga naar de Google Play Store (Android) of de App Store (iPhone) op je telefoon. Of scan deze QR code met je mobiel.



- 2 Zoek naar Spreekuur.nl**  
Gebruik de zoekfunctie en typ 'Spreekuur.nl' in.



- 3 Selecteer de app**  
Zoek de Spreekuur.nl app in de zoekresultaten en selecteer deze.



- 4 Installeer de app**  
Klik op de 'Download' knop om de app te downloaden en te installeren op je telefoon.

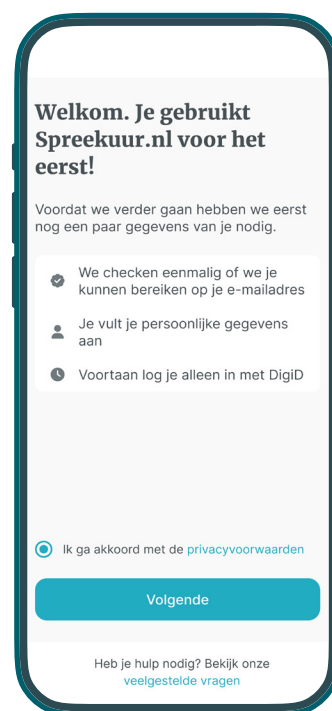
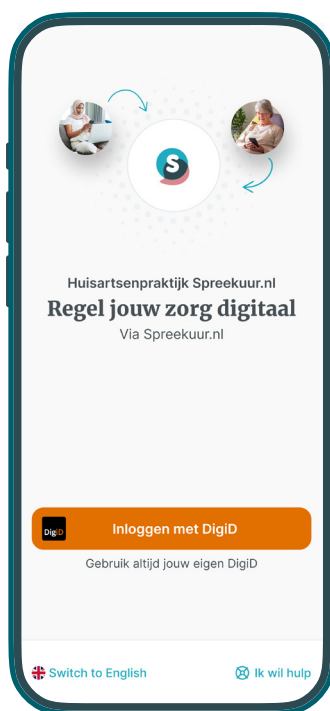
- 5 Open de app**  
Nadat de installatie is voltooid kun je de app openen via het beginscherm of de app-lijst.



## Account aanmaken

### Accepteer de uitnodiging.

Download eerst de Spreekuur.nl app of gebruik de website op de computer. Voordat je kunt beginnen met thuismeten, is het belangrijk dat je de uitnodiging van je zorgverlener accepteert en een account aanmaakt.



### 1 Uitnodiging

- Je ontvangt een e-mail van je zorgverlener.
- Klik op 'Inloggen met DigiD' in de mail.

### 2 Login met DigiD

- Je komt op de inlogpagina van Spreekuur.nl. Log in met de DigiD app.
- Op [digid.uabc.nl](https://digid.uabc.nl) kun je vinden hoe DigiD werkt.

### 3 Vul gegevens in

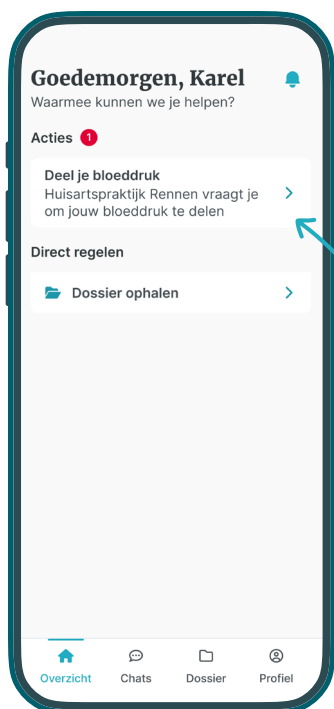
- Vul je gegevens aan zoals je e-mailadres en telefoonnummer.
- Volg de stappen op het scherm.

Scan de QR-code voor meer informatie over hoe je DigiD kunt aanvragen en hoe je het kunt gebruiken.



# Een meting invoeren

Wanneer je een thuismeting doet vraagt je zorgverlener soms om je meting in te voeren. Dat gaat zo:



## 1 Inloggen

- Log in bij Spreekuur.nl.
- Ga naar '**Acties**' en klik op de taak.

## 2 Meting toevoegen

- Klik op '**Meting toevoegen**'.
- Vul je meetgegevens in.

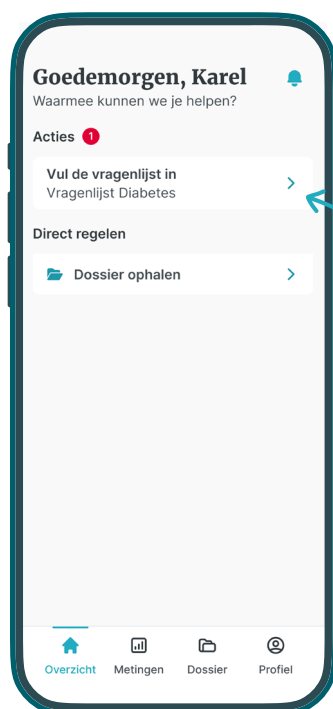
## 3 Voltooien

- Selecteer de metingen die je wil delen.
- Klik op '**Volgende**'.
- Klik op '**Voltooien**'. Je meting is nu verstuurd naar je zorgverlener.



# Een vragenlijst invullen

Je zorgverlener kan je ook vragen om een vragenlijst in te vullen.  
Dat gaat zo:



## 1 Acties

- Log in bij Spreekuur.nl.
- Ga naar '**Acties**' en klik op de taak.

## 2 Uitvoeren

Klik op '**Voer uit**'.

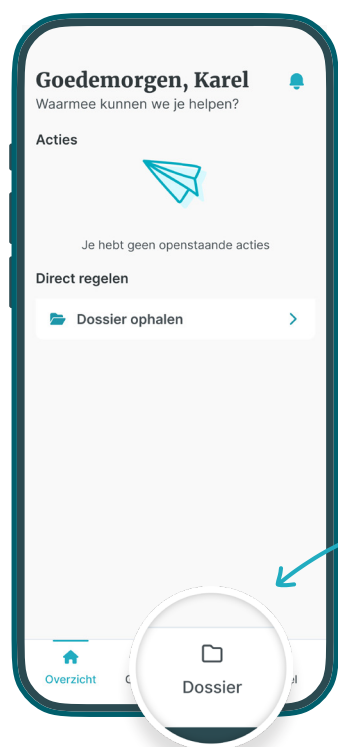
## 3 Vragenlijst

- Vul de vragenlijst helemaal in.
- Aan het einde wordt de vragenlijst automatisch verstuurd.
- Je ingevulde vragenlijst vind je terug in: '**Dossier**' → '**Vragenlijsten**'



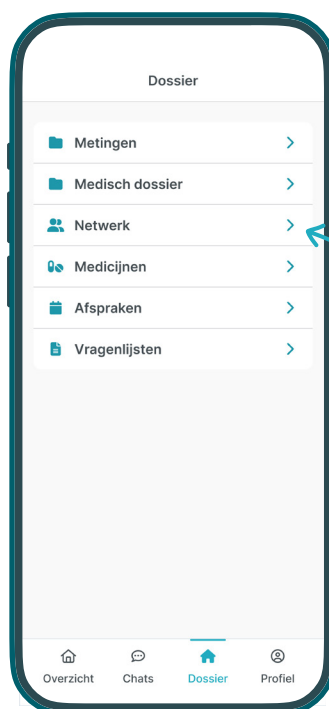
# Een bericht sturen naar je zorgverlener

Als je een vraag aan je zorgverlener wilt stellen kan dat in de app.



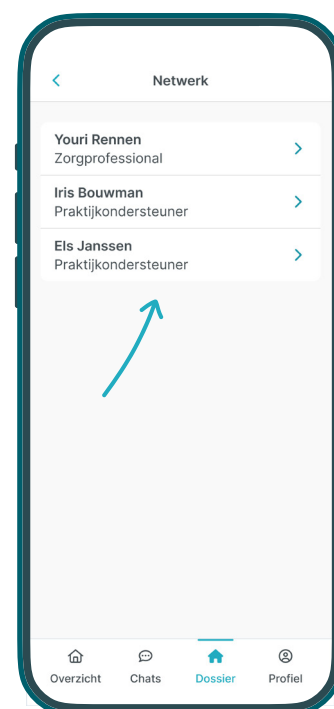
## 1 Dossier

Ga in de app naar 'Dossier'.



## 2 Netwerk

Klik op 'Netwerk'.



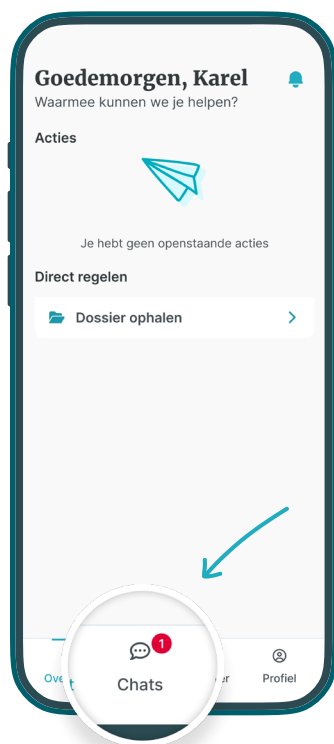
## 3 Zorgverlener

- Kies de naam van de zorgverlener aan wie je een vraag wilt stellen.
- Typ je bericht en klik op 'Verstuur'.



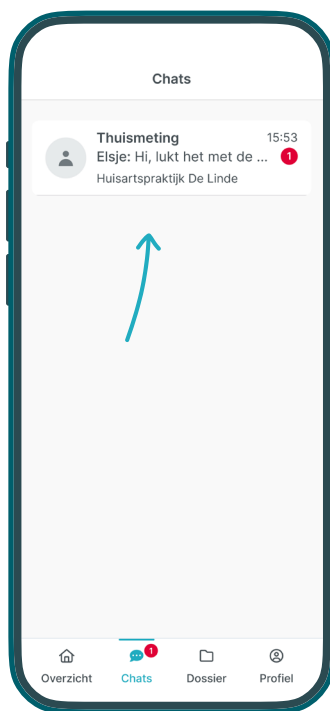
## Bericht lezen in de app

Als je zorgverlener een bericht heeft gestuurd, kun je die op deze manier terugvinden.



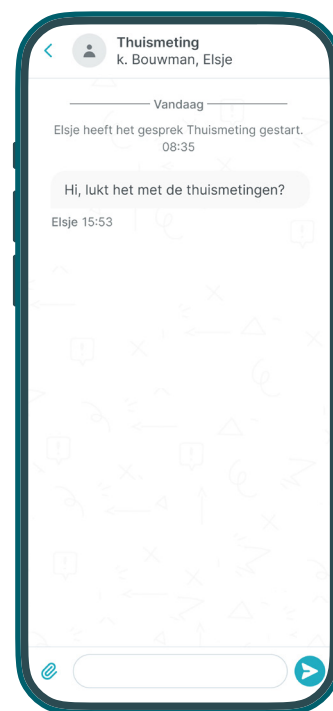
### 1 Chats

Ga in de app naar 'Chats'.



### 2 Kies het gesprek

- Je ziet een rood bolletje bij een nieuw bericht.
- Klik op het gesprek en lees het bericht.



### 3 Reageer

Je kunt meteen reageren als je dat wilt.



#### Hulp nodig?

Bekijk [support.spreekuur.nl](https://support.spreekuur.nl) voor meer informatie over de app.



#### Medische vraag?

Bijvoorbeeld over je meting? Neem dan contact met je huisartsenpraktijk.