



# Is The Box iets voor jou?

## Zelf thuis meten

### Inleiding

Jij gaat regelmatig naar de huisarts om je bloeddruk te laten meten. Daarom kun je The Box krijgen. Hiermee kun je deze metingen thuis doen. Je ontvangt dan een doos, The Box, met daarin onder meer een bloeddrukmeter.

Dankzij The Box hoef je voor metingen minder vaak naar de huisartsenpraktijk te komen. Daarnaast vind je in The Box een weegschaal en een stappenteller. Een ander doel van The Box is namelijk het verbeteren van je leefstijl.

Je krijgt leefstijltips mee, en dankzij The Box kun je daarvan zelf de resultaten meten. Je ziet dus zelf hoe gezond je bent.

Dit document geeft uitleg over The Box. Je kunt zo thuis nog rustig nalezen hoe The Box werkt.

### Wat is The Box?

The Box helpt bij het volgen van je gezondheid. In de doos zitten 3 apparaten:

1. Een bloeddrukmeter
2. Een weegschaal
3. Een stappenteller (horloge)

Naast de apparaten heb je 2 (gratis) apps nodig. Je moet dus wel een smartphone of tablet hebben met internet.

### Hoe werkt het?

#### 1. Verzending van The Box

Heb je samen met je praktijkondersteuner (POH) besloten dat je The Box wilt gebruiken? Dan word je gebeld door The Box Support Office van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). Je krijgt dan uitleg. The Box wordt opgestuurd naar je huis.

#### 2. Installatie

Je krijgt stap-voor-stap uitleg over het installeren en gebruiken van de apparaten. Lukt het je niet zelf om de apps te installeren of de apparaten te verbinden? Je POH kan adviseren waar je voor hulp terecht kunt.

Heb je The Box al in gebruik, dan kun je voor technische vragen terecht bij The Box Support Office van het LUMC.

#### 3. Meten

Meet je bloeddruk en gewicht 1 keer per week. Meet zoveel mogelijk op hetzelfde moment. Je beslist samen met je praktijkondersteuner op welk moment jij jouw bloeddruk het beste kunt meten. Het horloge draag je zoveel mogelijk.

#### 4. The Box Support Office

Na een paar weken word je gebeld door The Box Support Office van het LUMC. Deze helpdesk bespreekt met jou of de thuismetingen lukken. En kijkt of deze ook bij de huisarts in het systeem komen.

#### 5. Evaluatie

Je houdt zelf de metingen van The Box in de gaten met behulp van de app. Elke 3 maanden bekijkt de POH de metingen. Soms samen met de huisarts. Daar krijg je bericht van.



## Contact

Als je The Box gaat gebruiken, krijg je de contactgegevens van The Box Support Office.

## Aanmelden

Heb je nog vragen over The Box? Twijfel je of het iets voor jou is? Of wil je starten met The Box?

Neem dan contact op met je praktijkondersteuner (POH) via jouw eigen huisartsenpraktijk.

