



# Halo-jacket

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT IS EEN HALO-JACKET?	4
VERLOOP VAN DE BEHANDELING	5
Het ziekenhuisverblijf	
Raadpleging neurochirurgie of orthopedie	
Na het verwijderen van het Halo-jacket	
LICHAMELIJKE VERZORGING	7
PIJN IN NEK EN SCHOUDERS	12
ZINTUIGLIJKE PROBLEMEN	12
ETEN EN DRINKEN	13
VERZORGING VAN DE PINNEN	14
SLAPEN	16
ACTIVITEITEN	18
PSYCHOSOCIALE INVLOED	20
ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN	20
WANNEER NEEMT U CONTACT OP MET UW BEHANDELLENDE ARTS?	21
MEER INFO	23

Er werd bij u een Halo-jacket geplaatst. In deze brochure vindt u tips en informatie over hoe u het best kunt omgaan met een Halo-jacket en hoe u uzelf het best kunt verzorgen. Het dragen van een Halo-jacket is voor iedereen anders, deze informatie is enkel een richtlijn. Aarzel niet om bij verdere vragen uw arts te contacteren.



## WAT IS EEN HALO-JACKET?

Een Halo-jacket wordt gebruikt als externe fixator van de halswervels. Bij een fractuur van de halswervelkolom is het nodig om ongeveer drie maanden een Halo-jacket te dragen.

Een Halo-jacket is een ingewikkelde en indrukwekkende constructie om immobilisatie van de nek te verzekeren. Het wordt aangebracht met vier pinnen die geplaatst worden door de huid van het voor- en achterhoofd tot in de buitenste laag van de schedel. Deze vier pinnen worden aan een ring in grafiet bevestigd. Ter hoogte van de ring worden staven in grafiet aangebracht die daarna worden vastgemaakt aan een plastic vest waaronder een schapenvacht zit. Het vest zorgt ervoor dat het gewicht van de constructie verdeeld wordt over de borstkas. Het vachtje geeft comfort en stabiliteit. Als u een allergie hebt voor wol, meld dit dan aan uw arts zodat we kunnen zorgen voor een synthetisch exemplaar.



Deze behandeling heeft als voordeel dat u geen verplichte bedrust hebt en minder kans hebt op complicaties. Betere mobilisatiemogelijkheden zorgen ook voor een kortere opname in het ziekenhuis.

## VERLOOP VAN DE BEHANDELING

### HET ZIEKENHUISVERBLIJF

Nadat u uw Halo-jacket gekregen hebt, wordt er een radiografie van de halswervelkolom genomen om te zien of de stand van uw nek goed is. Eén dag na de plaatsing en vlak voor u het ziekenhuis verlaat, zullen de pinnen aangedraaid worden. Tijdens het ziekenhuisverblijf en later thuis mag u de papegaaienstok (de driehoekige optrekhaak die boven uw ziekenhuisbed hangt) niet gebruiken. Ook mag er niet getrokken worden aan de staven van het Halo-jacket, omdat dit te veel opwaartse kracht zet op de pinnen.

De eerste dagen na plaatsing van het Halo-jacket kunt u last hebben van hoofdpijn. Ook kan er pijn bij geeuwen of bij het gebruiken van kauwgom optreden. Dit verdwijnt na een tijdje. Het kan zijn dat u de eerste dagen moeilijkheden hebt om plat te liggen. De tips om hiermee om te gaan volgen later in de brochure.

Wanneer de arts het licht op groen zet, kunt u het ziekenhuis verlaten. Zorg er wel voor dat u al traplopen geoefend hebt in het ziekenhuis. Dit doet u best niet alleen, u wordt begeleid door de kinesist.

Wanneer u vragen hebt over het huren van een ziekenhuisbed of nachttafeltje of graag een thuisverpleegkundige laat komen, kunt u dit bespreken met de sociaal werkster van de afdeling.

## RAADPLEGING NEUROCHIRURGIE OF ORTHOPEDIE

Wanneer u terug thuis bent, is het de bedoeling dat u regelmatig op raadpleging komt bij de neurochirurg of orthopedist. Daar kunnen uw pinnen aangedraaid worden. Het aandraaien van de pinnen kan wel wat pijn veroorzaken. U mag dit absoluut niet zelf doen thuis. Voor u op raadpleging komt, wordt er doorgaans eerst een radiografie of CT-scan van de halswervelkolom gemaakt.

Vergeet uw schroevendraaier (die u bij het plaatsen van het Halo-jacket gekregen hebt) en doosje met extra materiaal niet mee te brengen naar de raadpleging. Wanneer u zelf de indruk hebt dat het Halo-jacket pijnlijk of beweeglijk is of als er etterverlies optreedt rond een van de pinnen, moet u vroeger uw arts raadplegen.

## NA HET VERWIJDEREN VAN HET HALO-JACKET

Het verwijderen van het Halo-jacket duurt ongeveer 30 minuten.

Na het verwijderen van het Halo-jacket moet u meestal nog zes weken een harde halskraag dragen en zes weken een zachte halskraag.

Aangezien u terug moeten wennen aan de zwaartekracht kunt u na het verwijderen van het Halo-jacket last hebben van duizeligheid en/of misselijkheid. Ook met voorwerpen optillen moet u in de beginperiode oppassen. U kunt met de arts bespreken of eventuele kinesitherapie nodig is.

De wonden waar de pinnen zaten, mogen blootgesteld worden aan de lucht. Een vuile omgeving (zoals een zanderige omgeving, ruimtes met veel stof, ...) moet wel vermeden worden tenzij de wonden bedekt worden. Het kan enkele weken of maanden duren voor alle hinder achter de rug is.

Wanneer u na het verwijderen van het Halo-jacket last hebt van (een) litteken(s) daar waar de pinnen zaten, kunt u best uw arts raadplegen om zo snel mogelijk een gepaste behandeling te starten.

## LICHAMELIJKE VERZORGING

Hier vindt u enkele tips die belangrijk kunnen zijn voor uw lichamelijke verzorging.

### WASSEN

- ✗ Voor het wassen kunt u hulp vragen aan een thuisverpleegkundige.
- ✗ U kunt zich wassen aan de lavabo. Hou er rekening mee dat het schapenvachtje onder uw vest niet nat mag worden. Het nat worden van het vachtje kan immers jeuk veroorzaken.
- ✗ Een bad nemen wordt afgeraden door voormalige Halo-dragers, omdat het een onveilig evenwichtsgevoel geeft. Wanneer u toch een bad wilt nemen, gebeurt dat best in een ondiepe badkuip met weinig water. Een hoge badkuip kan moeilijk zijn bij het in- en uitstappen. Wees voorzichtig!
- ✗ Douchen is mogelijk wanneer u enkel de onderste lichaamshelft besproeit.

## WASSEN ONDER HET VEST

Het wordt afgeraden om u te wassen (met water en zeep) onder het vest. Gebruik ook geen lotions, olie, talkpoeder of zalf onder het schapenvachtje. Dit zou ervoor kunnen zorgen dat de wol gaat oprollen. U kunt zich verfrissen door met een doekje met alcohol of een vochtige doek te wrijven onder het vest. Dat kan jeuk, geurtjes, zweren en puisten voorkomen of aanpakken. U kunt ook iemand anders met een droog, klein, fijn, zacht washandje onder het vest laten wrijven. Bij jeuk kunt u een fijn doekje rond een houten lepel winden en zo proberen om onder het vest te gaan. De gespen mogen niet losgemaakt worden.

Probeer ook het schapenvachtje niet te verwijderen. Het vachtje mag niet nat worden. Wanneer dit toch gebeurt, droogt u het vachtje best (zonder het te verwijderen) met een haardroger op een koude stand, zodat u geen brandwonden krijgt.

Probeer dagelijks de huid onder het vest te inspecteren op wondjes of eventuele letsels.

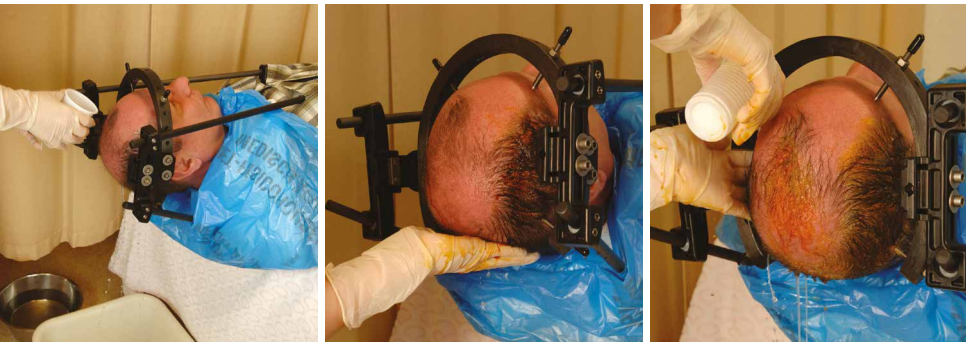




## HAAR WASSEN

U kunt uw haar wassen met een ontsmettende shampoo (bijvoorbeeld Isobetadine®). Daarvoor hebt u wel hulp nodig van anderen. Voor en na het wassen kunt u best de pinnen verzorgen.

- ✓ Leg u neer op een bed zonder hoofdeinde of op een tafel. Schuif achteruit zodat uw hoofd zweeft.
- ✓ Plaats handdoeken ter hoogte van uw nek en vest van het Halo-jacket (oplettten dat er hierbij niet te veel druk gezet wordt op de nek), zodat het vachtje niet nat kan worden. Plaats er eventueel nog plastic zakken over.
- ✓ Plaats een kuip op de grond onder uw hoofd.
- ✓ Maak uw haren nat en was ze.
- ✓ Spoel ze af en droog ze goed af, zodat het schapenvachtje niet nat wordt.
- ✓ Laat uw haren drogen aan de lucht.



Als het vest nat wordt, kunt u ze eventueel drogen met een haardroger op een koude stand.

Gebruik geen haarlak, gel, conditioners, verf, haarverstevigings of kleurspoelingen.

Voormalige dragers van een Halo-jacket geven aan dat u uw haar ook op de volgende manier kunt wassen:

- ✗ Zittend in de zetel en zo voorover buigen met een waskom onder het hoofd.
- ✗ Over het bad buigen en zo de haren wassen.

## SCHEREN

Het scheren van uw baard vormt normaal geen probleem. Als u toch problemen ondervindt, kunt u een compacte scheermachine of een scheermesje gebruiken.

## TANDEN POETSEN

Als u problemen ondervindt met het poetsen van de tanden, kunt u gebruikmaken van een rietje om gemakkelijk water op te zuigen en weer uit te spuwen. Denk er ook aan dat u uw lichaam vanuit uw lenden kunt voorover buigen. Let wel op dat u uw evenwicht niet verliest. Het gebruik van een elektrische tandenborstel kan ook een hulpmiddel zijn.

## KLEDING EN SCHOENEN

U kunt het best losse, ruime kleding dragen (ongeveer twee tot vier maten groter dan gewoonlijk of u kunt de afstand rond het vest meten juist onder de armen en dan telt u er 5 cm bij), zodat er voldoende circulatie is onder het vest. Katoenen of natuurlijke stoffen hebben de voorkeur door hun ademende kwaliteit.

Het Halo-jacket heeft twee verticale staven vooraan en twee verticale staven achteraan waar rekening mee gehouden moet worden bij het kiezen van kleding. Er zijn daarbij drie stappen: duid de juiste positie van de vier staven aan, knip de kleding en werk ze later af met drukknopen, ritssluiting of velcro.

Voormalige dragers van een Halo-jacket gaven aan dat een cape ideaal is om buiten te dragen.



Vrouwen kunnen een strapless bh (bh zonder bandjes) dragen. Die kunt u dan langs de zijkanten van het Halo-jacket onder het vest schuiven en dan aan de achterkant over het vest heen vastmaken. Daarnaast kunnen vrouwen ook topjes met dunne bandjes onder het vest dragen. Doe deze langs onder aan.

Mannen kunnen een onderhemdje aandoen, wanneer ze er laten maken met drukknopen of velcro.

Probeer altijd platte, makkelijke schoenen te dragen. Schoenen met een hak kunt u best vermijden, want die kunnen voor evenwichtsproblemen zorgen. Om schoenen aan te doen, kunt u eventueel uw voet omhoog plaatsen.

## PIJN IN NEK EN SCHOUDERS

Bij het dragen van een Halo-jacket kan het zijn dat u pijn krijgt in nek en schouders. Een tip hierbij is dat u 'zich moet laten hangen aan de pinnen van het Halo-jacket'. Massage van de schouders en armen alleen, niet van de nek, kan ook een oplossing zijn. Dit kunt u het best laten doen door een kinesitherapeut. De nek zou het pijnlijkst zijn in de ochtend en in de avond.

Pijn kunt u ook steeds bespreken met uw arts zodat een schema met pijnmedicatie opgesteld kan worden.

## ZINTUIGLIJKE PROBLEMEN

Het Halo-jacket kan de oorzaak zijn van problemen met uw zicht. Het is inderdaad niet mogelijk om te zien wat er aan de zijkant of beneden uw gezichtsveld gebeurt. Om dit gedeeltelijk te verhelpen, kunt u eventueel bij het ziekenfonds een nachttafeltje huren zoals in het ziekenhuis. Zo kunt u alles gemakkelijker in het gezichtsveld plaatsen. Om te lezen kunt u eventueel gebruikmaken van een muziekstaander.

Sommige Halo-dragers vernoemden ook problemen met dubbelzien, troebel zicht, vermoeide oogspieren en vervormingen van het zicht. Anderen spraken van duizeligheid en gehoorsproblemen. Het kan zijn dat u moeilijker tegen lawaai kunt, aangezien trillingen ervoor kunnen zorgen dat de staven lawaai maken.

## ETEN EN DRINKEN

U kunt problemen krijgen met het slikken en kauwen. Dit heeft te maken met de positie van uw hoofd. Soms kunt u uw mond moeilijk vinden, omdat de staven in de weg zitten. Daarom geven we enkele tips.

- ✓ Wanneer u iets eet, zorg er dan voor dat u goed rechtop zit, dat vergemakkelijkt het slikken.
- ✓ Om beter te zien, kunt u uw bord wat hoger en wat verder van u af plaatsen.
- ✓ Eventueel kunt u langer bestek en langere rietjes gebruiken.
- ✓ Snij uw vlees in kleine stukjes en neem kleine hapjes.
- ✓ Probeer uw stoelgang vlot te laten verlopen door voldoende water te drinken (minstens 1,5 liter water per dag) en voldoende vezelrijke voeding, groenten en fruit te eten. Daarnaast zou u in de mate van het mogelijke voldoende moeten bewegen. Eventueel kunnen laxeermiddelen gebruikt worden.
- ✓ Als u erg verzwaart of vermagert, meld dit dan aan de arts. Een gewichtsverandering kan de stabiliteit van uw vest in gevaar brengen.

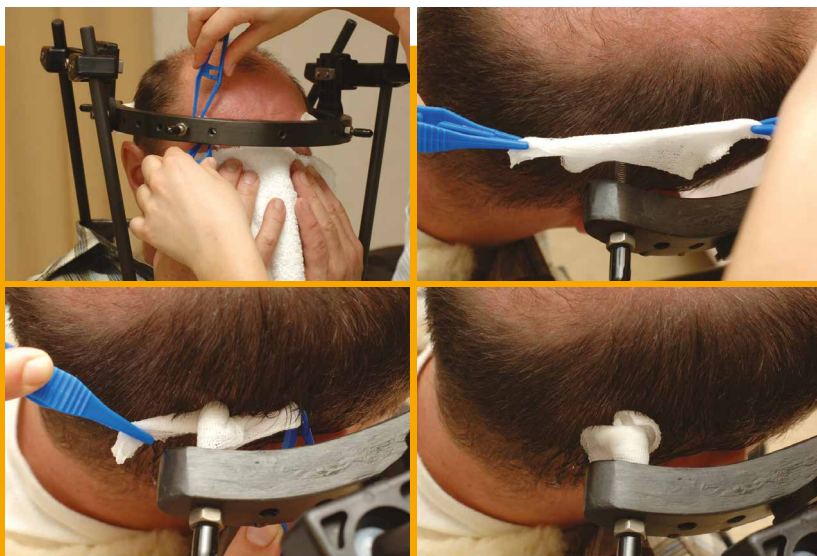
## VERZORGING VAN DE PINNEN

Een goede verzorging van de pinnen is belangrijk om ontstekingen tegen te gaan. Wanneer de voorste pinnen verzorgd worden, kunt u best een handdoekje voor uw ogen houden.

Voor de verzorging thuis kunt u best een beroep doen op een thuisverpleegkundige.

- ✗ Inspecteer de pinnen zorgvuldig op tekenen van ontsteking (roodheid, gevoeligheid, vochtuitsijpeling, pijn, zwelling, warmte).
- ✗ De pinnen moeten verzorgd worden met chloorhexidine 0,5% of hydral 70 (ontsmettingsalcohol). Gebruik katoenen kompressen en een pincet.
- ✗ Laat een compres met chloorhexidine 0,5% of hydral 70 rond de pinnen zitten. Het droog worden van de huid rond de pinnen kan ervoor zorgen dat u het gevoel krijgt dat de huid droog, gespannen en oncomfortabel aanvoelt.
- ✗ Wanneer er korsten gevormd worden, kunt u de pin 20 minuten inpakken met een kompres dat in NaCl 0,9% (fysiologische oplossing) gedrenkt is. Verwijder de korst met een steriel pincet en kompres dat in NaCl 0,9% (fysiologische oplossing) geweekt heeft. Doe dit met een voorzichtig rollende beweging.
- ✗ In elk geval moet u de pinnen dagelijks verzorgen. Wanneer er toch tekenen van ontsteking zijn, is het nodig dat de pinnen tot drie keer per dag verzorgd worden.

- ✗ Wanneer er tekenen van ontsteking zijn, moet u uw arts raadplegen. De arts zal een wondwisser (met een wattenstaafje over de wonde ter hoogte van de pinnen gaan) nemen om kiemen te verzamelen, zodat eventueel de juiste antibiotica opgestart kunnen worden en de pin eventueel verplaatst kan worden.



## SLAPEN

De eerste nachten zult u moeten wennen aan het slapen met een Halo-jacket. Voormalige dragers van een Halo-jacket geven aan dat dit de eerste nachten het moeilijkste is, maar dat het na verloop van tijd beter gaat. In bed gaan liggen doet u het makkelijkst wanneer u zo hoog mogelijk in het bed gaat zitten, daarna op uw zijde draait en u op uw rug rolt. Tegelijkertijd rolt u ook uw benen in het bed.

U gaat zo hoog mogelijk in het bed zitten.

U draait op uw zijde.

U legt uw benen in het bed.

U rolt verder op uw rug.



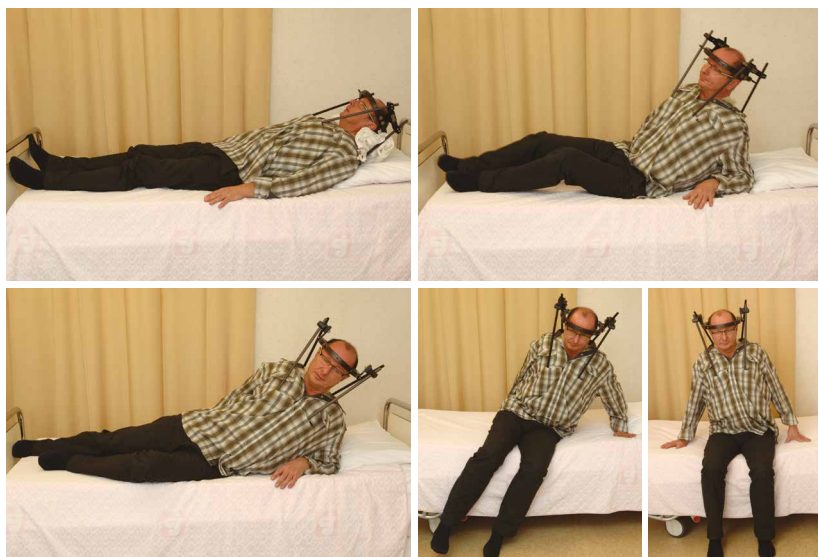


Uit het bed komen is het makkelijkst wanneer u eerst op uw zij rolt, daarna de benen uit het bed brengt en u dan opdrukt met de hand of elleboog.

U rolt op uw zijde.

U brengt uw benen uit het bed.

U drukt u op met de hand of elleboog.



U kunt eventueel ook een elektrisch ziekenhuisbed huren bij het ziekenfonds. Zo kunt u makkelijk uw eigen houding kiezen. Aan een ziekenhuisbed hangen 'onrusthekken' die u een veiliger gevoel kunnen geven. U kunt de onrusthekken ook gebruiken om u gemakkelijker op uw zijde te draaien.

De meeste patiënten die een Halo-jacket dragen, verkiezen om op hun rug te liggen. Plaats hierbij een kussen onder het hoofd en de nek om de druk op de pinnen te verlichten en om te voorkomen dat u het ge-

voel krijgt dat uw hoofd in de lucht zweeft. U moet er wel voor zorgen dat er niet te veel druk uitgeoefend wordt op uw nek.



Slapen op uw zijde of buik kunt u ook. Wanneer u op uw buik wilt liggen, kunt u best een kussen of deken onder de borst en aan de voorkant van de Halo-ring plaatsen. Zo komt u niet met uw neus in de matras te liggen. Slapen op de buik wordt algemeen afgeraden.

Wanneer u regelmatig wakker wordt, kunt u even rondwandelen om zo uw spieren te ontspannen. Eventueel kan een drukgevoelig hoofdkussen helpen, dit kussen past zich aan de druk van uw hoofd en nek aan.

Hebt u toch nog problemen, dan kunt u eventueel al zittend proberen te slapen.

Probeer ook een middagdutje te doen, want een Halo-jacket dragen vraagt veel energie en tijdens de nacht wordt u misschien vaker wakker.

## ACTIVITEITEN

In het begin ondervindt u waarschijnlijk moeilijkheden met uw evenwicht, maar dit verbetert tijdens de eerste week dat u het Halo-jacket draagt. U mag niet met de auto of fiets rijden.

Activiteiten die gepaard gaan met zware fysieke arbeid en/of tillen kunt u best vermijden. Daarnaast is rennen en springen ook niet toegelaten.

In de auto stappen gaat het best door eerst voorover te buigen, het zitvlak op de zetel te plaatsen en daarna de benen in de auto te brengen. Wanneer u ontdekt dat de staven te hoog zijn om in en uit de auto te stappen, kunt u vragen aan de arts om de staven meer naar onder te schuiven.

U buigt voorover.

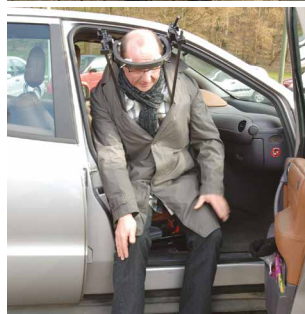
U gaat zitten.

U brengt uw benen in de wagen.

U sluit de deur en doet uw veiligheidsgordel aan.

Bij het uitstappen wordt het tegenovergestelde gedaan. Waak erover dat u de carrosserie van de wagen niet beschadigt.

Laat een Halo-jacket geen hinder zijn voor uw intieme relatie. Misschien kunt u tussen u en uw partner een kussen leggen zodat uw partner niet gekwetst raakt aan de staven of het vest.



## PSYCHOSOCIALE INVLOED

Het dragen van een Halo-jacket kan een weerslag hebben op uw zelf- en lichaamsbeeld. De reactie van andere mensen kan soms hard zijn. Misschien kunt u niet naar school gaan of gaan werken zolang u het Halo-jacket moet dragen.

Probeer toch nog regelmatig naar buiten te gaan en de activiteiten, die u mag doen, vol te houden.

Het is niet de bedoeling dat het Halo-jacket u in een sociaal isolement brengt.

## ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN

- ✘ Probeer koude temperaturen te vermijden, want dit kan hoofdpijn of gevoelloosheid rond de pinnen veroorzaken. U kunt de pinnen eventueel inpakken met wat kleding.
- ✘ Het is mogelijk dat u een druk voelt ter hoogte van het vest bij het ademen en na het eten. U mag het vest in geen geval zelf losmaken.
- ✘ Om gemakkelijker op het toilet te kunnen zitten en om terug op te staan, kunt u gebruikmaken van een toiletverhoger. Deze kunt u huren bij het ziekenfonds.

Door het dragen van een Halo-jacket is er geen verhoogd risico op ademhalings- en hartstilstand. Bij een eventuele ademhalings- en hartstilstand kan de constructie wel hinderlijk zijn voor de reanimatie.

Daarom beschrijven we hier de adviezen van de producent:

- Leg de persoon op zijn rug.
- Maak de gespen aan de zijkant van het vest los.
- De bovenzijde van het vest heeft een plooi. Vouw het vest tot aan de plooi, zodat het borstbeen (borstkas) ontbloot wordt.
- Pas reanimatie toe (30 keer hartmassage, 2 keer beademen).

Vraag hierover meer informatie aan de verpleegkundigen of arts.

## WANNEER NEEMT U CONTACT OP MET UW BEHANDELLENDE ARTS?

- Wanneer een van de pinnen vrij kan draaien zonder weerstand of als zijn punt zichtbaar wordt aan het eind van de huid. Dit kan erop wijzen dat een van de pinnen losgekomen is. Het kan zijn dat u daarbij een klikkend geluid hoort ter hoogte van de ring van het Halo-jacket. Het is absoluut verboden om zelf uw eigen pinnen aan te draaien.
- Wanneer u roodheid van de huid opmerkt ter hoogte van een van de pinnen of wanneer er zwelling, warmte, of vochtverlies is, kan dit wijzen op een infectie. U kunt bij infectie van de pinnen ook pijn krijgen bij het lachen. De arts zal een wondwisser afnemen van de pin, zodat de juiste antibiotica opgestart kan worden en eventueel de pin verplaatsen. Bij blijvende pijn, continu vochtverlies ongeacht

het gebruik van geschikte antibiotica kunt u best uw behandelende arts opnieuw contacteren.

- Wanneer u gevallen bent terwijl u het Halo-jacket draagt. Bij een val kan een pin verplaatst zijn. De symptomen kunnen zijn: hoofdpijn, een onbehaaglijk gevoel, visuele problemen, toenemende pijn, lekkage van helder vocht vanuit een plaats waar de pin zich bevindt. Als u deze fenomenen ook opmerkt bij het plaatsen van het Halo-jacket kunt u dat best even vermelden.
- Wanneer u pijn hebt op de intredeplaats van een pin. Dit kan erop wijzen dat de pin loskomt of niet juist geplaatst is. Wanneer u veel pijn voelt bij het lachen of eten kunt u dit best melden.
- Wanneer de huid rond de intredeplaats van een pin bloedt. Het bloeden kan te wijten zijn aan het nemen van bloedverdunners.
- Wanneer u na het verwijderen van het Halo-jacket last hebt van het litteken daar waar de pinnen zaten.
- Wanneer u last krijgt van zenuwpijnen ter hoogte van uw gezicht en hoofd.
- Als het vest te veel druk geeft op uw huid of uw huid kwetst. De arts kan het vest dan nakijken en eventueel aanpassen.
- Wanneer u moeilijkheden hebt met eten of slikken.
- Wanneer u gevoelsstoornissen, krachtsvermindering of extreem veel pijn krijgt in een van de ledematen.
- Wanneer u zich ongerust maakt.

## MEER INFO

Als u nog vragen hebt, kunt u altijd contact opnemen met:

- **Hospitalisatie neurochirurgie** (E 452) Tel. 016 34 45 20
- **Hospitalisatie orthopedie A** (E 211) Tel. 016 33 81 10
- **Hospitalisatie orthopedie B** (E 212) Tel. 016 33 81 20

- **Secretariaat neurochirurgie**

Tel. 016 34 42 90

Mail: [neurochirurgie@uzleuven.be](mailto:neurochirurgie@uzleuven.be)

- **Secretariaat orthopedie**

Tel. 016 33 88 27

Mail: [orthopedie@uzleuven.be](mailto:orthopedie@uzleuven.be)

© juli 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door neurochirurgie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700055](http://www.uzleuven.be/brochure/700055).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 34 49 00  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

