







Thuismeten van de bloeddruk

In deze handleiding leggen we u stap voor stap uit hoe u thuis uw bloeddruk meet.



<p>Stap 1</p>  <p>1 uur na opstaan / inname medicatie</p>	<p>De tijd om uw bloeddruk te meten</p> <p>Wacht minimaal 1 uur nadat u wakker bent geworden. Start dan met stap 2. Gebruikt u medicatie voor uw bloeddruk? Wacht dan minimaal 1 uur na het nemen van de medicatie. Start dan met stap 2.</p>
<p>Stap 2</p> 	<p>Uw houding</p> <p>Ga recht op een stoel zitten en leg uw armen rustend op tafel. De stoel moet uw rug goed recht ondersteunen.</p>
<p>Stap 3</p>  <p>3 cm</p>	<p>De manchet omdoen</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Let op: als u vaker uw bloeddruk meet, is het belangrijk dat u altijd dezelfde arm gebruikt.</u> • Zorg dat uw bovenarm bloot is. • Doe de manchet om uw blote bovenarm. • Er moet 3 centimeter zitten tussen uw elleboog en de onderkant van de manchet. • De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet aan de binnenkant van uw arm zitten.
<p>Stap 4</p>  <p>5 min zitten en ontspannen</p>	<p>Wacht 5 minuten</p> <p>Ontspan en blijf 5 minuten zitten voordat u start met meten.</p>

<p>Stap 5</p> 	<p>Uw bloeddruk meten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hou de manchet op dezelfde hoogte als uw hart • Ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning. • Druk op de startknop van het apparaat. • Uw bloeddruk wordt nu gemeten. Beweeg niet, span uw spieren niet aan, praat niet en blijf normaal ademen.
<p>Stap 6</p> 	<p>Uw bloeddruk invoeren</p> <p>Als uw bloeddrukmeter automatisch kan koppelen via de gezondheidapp op je iOS apparaat, kan je hier de handleiding vinden om deze te koppelen: Thuismeten Mijn Dossier Amsterdam UMC gebruiken.</p> <p>Voor het handmatig invoeren van uw waarden, volgt u de volgende stappen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga naar uw Mijn Dossier-account • Open het menu • Klik op 'zelf metingen invoeren' • Vul hier de bovenste 2 getallen in. • Als er ook naar uw hartslag wordt gevraagd, dan kunt u dit ook invullen: dit is het onderste cijfer in het scherm.

Heeft u vragen over het meten van uw bloeddruk en is het geen spoed? Stuur dan een bericht naar uw zorgverlener via Mijn Dossier (Menu > Een bericht verzenden).

Heeft u vragen over Mijn Dossier? Neem dan contact op met het Digipunt!

Telefoon: 020 - 444 33 36 (maandag t/m vrijdag 8:00-16:30)

E-mail: digipunt@amsterdamumc.nl