Polikliniek Algemeen

# Thuismeten van de bloeddruk

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

U kunt ook deze video bekijken: Hoe meet ik mijn bloeddruk? - You Tube

| | |
|---|---|
| **Stap 1**<br> | **De tijd om uw bloeddruk te meten**<br>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. |
| **Stap 2**<br> | **Uw houding**<br>Ga recht op een stoel zitten en leg uw armen rustend op tafel. De stoel moet uw rug goed recht ondersteunen. |
| **Stap 3**<br> | **De manchet omdoen**<br>• Let op: als u vaker uw bloeddruk meet, is het belangrijk dat u altijd dezelfde arm gebruikt.<br>• Zorg dat uw bovenarm bloot is.<br>• Doe de manchet om uw blote bovenarm.<br>• Er moet 3 centimeter zitten tussen uw elleboog en de onderkant van de manchet.<br>• De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet aan de binnenkant van uw arm zitten. |
| **Stap 4**<br> | **Wacht 5 minuten**<br>Ontspan en blijf 5 minuten zitten voordat u start met meten. |

| | |
|---|---|
| **Stap 5**<br> | **Uw bloeddruk meten**<br>• Hou de manchet op dezelfde hoogte als uw hart<br>• Ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning.<br>• Druk op de **start**knop van het apparaat.<br>• Uw bloeddruk wordt nu gemeten. Beweeg niet, span uw spieren niet aan, praat niet en blijf normaal ademen. |
| **Stap 6**<br> | **Uw bloeddruk invoeren**<br>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.<br>Voor het handmatig invoeren van uw waarden, volgt u de volgende stappen:<br>• Ga naar uw Mijn Dossier-account<br>• Open het menu<br>• Klik op **'zelf metingen invoeren'**<br>• Vul hier de bovenste 2 getallen in.<br>• 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