



Thuismeten van de bloeddruk tijdens de zwangerschap

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>Wanneer meet u uw bloeddruk</p> <p>Wacht minimaal 1 uur nadat u bent opgestaan. 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"> • Zorg dat uw bovenarm bloot is • Doe de manchet om uw blote (rechter) 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. • Het meten is klaar wanneer het apparaat uw bloeddruk laat zien.
<p>Stap 6</p> 	<p>Uw bloeddruk invoeren in Mijn Dossier</p> <p>Als uw bloeddrukmeter via bluetooth verbonden is aan uw iOS apparaat, bent u nu klaar.</p> <p>Als u een Android apparaat heeft 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 uw bloeddruk in.

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