

PATIËNTEN INFORMATIE

Thuismonitoring bij hoge bloeddruk via Thuismeten app

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Uw zorgverlener heeft u aangemeld voor thuismonitoring bij hoge bloeddruk.

In deze folder vertellen wij u over het thuis meten van uw bloeddruk via de Thuismeten app, zodat we uw bloeddruk goed in de gaten kunnen houden en u niet steeds naar het ziekenhuis hoeft te komen.

Een te hoge bloeddruk, ook wel hypertensie genoemd, is niet goed voor uw hart- en bloedvaten. Het is daarom belangrijk om uw bloeddruk te verlagen. Om dit voor elkaar te krijgen, is het belangrijk dat u uw bloeddruk goed in de gaten houdt. Dit kan in het ziekenhuis, maar uit onderzoek is gebleken dat het nog beter is om de bloeddruk thuis te meten.

Wat biedt de Thuismeten app

Het thuis meten is een praktische en eenvoudige manier om de bloeddruk te controleren. Hiervoor gebruiken we wij de Thuismeten app. U kunt deze app downloaden op uw mobiele telefoon of tablet. In de Thuismeten app kunt u de waarden van de bloeddruk die u heeft gemeten invoeren.

De Thuismeten app kan in verschillende fases worden gebruikt.

- De eerste fase noemen wij de instelfase. In deze fase proberen wij samen met u de bloeddruk stap voor stap te verlagen richting de gewenste waarde.
- De tweede fase gaat in zodra de gewenste bloeddruk is bereikt. Dit noemen we de chronische fase. In deze fase controleren we maandelijks of de bloeddruk nog binnen de grenswaarde zit.

Afhankelijk van in welke fase u zit, wordt u ingedeeld in een protocol met een bijbehorende grenswaarde van de bloeddruk. Indien uw bloeddruk hoger is dan deze grenswaarde, krijgt u een melding. Wanneer deze melding verschijnt, weet u dat u uw bloeddruk even extra in de gaten moet houden. Wanneer de bloeddruk enkele dagen te hoog blijft, krijgt uw zorgverlener ook een melding. Als het nodig is neemt uw

zorgverlener contact met u op. Dit doet hij/zij telefonisch of via de [BeterDichtbij app](#).

Wat heeft u nodig om thuis te kunnen meten

Bloeddrukmeter

Om thuis de bloeddruk te kunnen meten is het belangrijk dat u gebruik maakt van een betrouwbare bloeddrukmeter. Als u thuis al een bloeddrukmeter heeft, kunt u op [de website van de Hartstichting](#) (of door de QR-code hiernaast te scannen) zien of uw bloeddrukmeter aan de eisen voldoet.



Het kan zijn dat u tijdelijk een bloeddrukmeter (iHealth Track) in bruikleen heeft gekregen van het Maasstad Ziekenhuis. Deze bloeddrukmeter blijft eigendom van het ziekenhuis en moet na 2 maanden weer bij ons ingeleverd worden. Hier zijn geen kosten aan verbonden, wel dient u een bruikleenovereenkomst in te vullen. Na deze 2 maanden dient u zelf een bloeddrukmeter te kopen.

Installeren applicaties

Naast het gebruik van een bloeddrukmeter is het belangrijk dat u in het bezit bent van een smartphone en/of een tablet. Om thuis uw bloeddruk te kunnen meten is het nodig om de Thuismeten app te installeren op uw telefoon of tablet.

Daarnaast is het belangrijk dat u de BeterDichtbij app downloadt. Deze app wordt in het Maasstad Ziekenhuis gebruikt voor communicatie (berichten sturen en beeldbellen) tussen u en uw zorgverlener. Zie www.maasstadziekenhuis.nl/beterdichtbij of scan de QR-code hiernaast.



Zowel de Thuismeten app als de BeterDichtbij app zijn gratis te downloaden.

Hoe meet ik thuis de bloeddruk?

Als u thuis de bloeddruk meet is het belangrijk dat u de metingen altijd op dezelfde manier doet. Wij leggen u hieronder uit hoe u het beste de bloeddruk kunt meten.

1. Ga rustig zitten en probeer u te ontspannen.
Het is belangrijk dat u zich in de 30 minuten voor de meting niet enorm heeft ingespannen. Ook is het beter om 30 minuten van te voren niet te roken en geen koffie te drinken.
2. Ontbloot uw bovenarm en doe de bloeddrukmeter om uw bovenarm.
De bloeddrukband moet ongeveer 2 cm boven uw elleboog zitten. Het slangetje bevindt zich aan de binnenkant van de elleboog.
3. Ga in de juiste houding zitten.
Ga rechtop in de stoel zitten met uw rug tegen de leuning. Zet beide voeten naast elkaar op de grond.
Zorg dat u uw arm ontspannen neer kan leggen op een tafel of de arMLEuning van de stoel.
4. Start de meting.
Het is belangrijk dat u niet praat of beweegt tijdens de meting. Dit kan de uitslag beïnvloeden.
5. Neem een minuut rust en herhaal de meting nog 2 keer.

Hoe vaak moet ik de bloeddruk meten?

Om een goed beeld te krijgen van hoe uw bloeddruk in de thuissituatie is, is het belangrijk dat u de bloeddruk op vaste momenten meet. Het beste is om dit 2 keer per dag te doen: in de ochtend en in de avond.

Omdat de bloeddruk bij de eerste meting vaak hoger is, is het goed om de bloeddruk per meetmoment 3 keer achter elkaar te meten. Alleen de laatste 2 metingen tellen mee. Deze laatste 2 metingen voert u in de Thuismeten app in.

Uw zorgverlener bespreekt met u hoeveel dagen u de bloeddruk achter elkaar moet meten. Soms is het nodig om dit iedere dag te doen, soms is wekelijks of maandelijks meten genoeg. De Thuismeten app herinnert u er aan op welke dag er een meting van u wordt verwacht.

Let op: de app herinnert u alleen aan de dag, niet aan het aantal meetmomenten. Het is belangrijk dat u zich aan het ingestelde meetschema houdt. Meet u minder vaak, dan kan het gebeuren dat uw zorgverlener niet (op tijd) wordt ingelicht bij afwijkende metingen.

In de tabel ziet u een weergave van hoe een meetdag er uit ziet:

Ochtend	Avond
1e meting: test meting, niet invoeren in Thuismeten app	1e meting: test meting, niet invoeren in Thuismeten app
2e meting: invoeren in Thuismeten app	2e meting: invoeren in Thuismeten app
3e meting: invoeren in Thuismeten app	3e meting: invoeren in Thuismeten app

Begeleiding bij de manier van leven (leefstijlbegeleiding)

In de Thuismeten app vindt u ook informatie en tips over wat u zelf kunt doen om uw bloeddruk te verlagen. Het is belangrijk dat u deze informatie leest en gebruikt als dit mogelijk is. Op deze manier vergroten we hiermee uw betrokkenheid bij uw eigen gezondheid en behandeling. Hieronder leest u wat de begeleiding inhoudt:

- U krijgt uitleg over de risico's van een te hoge bloeddruk en tips over het aanpassen van uw manier van leven. Denk hierbij aan gezond eten, bewegen en beperking van uw zoutinname.
- U krijgt herinneringen voor medicatie inname.

- U kunt hier uw gezondheidsgegevens bijhouden: bijvoorbeeld de hartslag, het aantal gelopen stappen en uw gewicht.
- U kunt via de Thuismeten app ook filmpjes bekijken die u kunnen helpen om meer grip te krijgen op uw gezondheid.

Vragen en contact

Heeft u vragen over de app of het thuis meten? Neem dan contact op met de polikliniek Interne Geneeskunde via (010) 291 22 20 of via de BeterDichtij app.

Heeft u hulp nodig bij het installeren van de app? Kom langs bij Patiëntenvoorlichting in de centrale hal van ons ziekenhuis. Medewerkers staan voor u klaar van maandag t/m vrijdag van 09.00-16.30 uur of via (010) 291 15 81.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

