

## Bloeddrukmeting thuis patiënten met mijnAmphia

Deze folder is gericht op patiënten die een mijnAmphia account hebben.

Heeft u geen account bij mijnAmphia? Klik dan op onderstaande button om naar de folder te gaan voor patiënten zonder account.

[Folder Bloeddrukmeting thuis \(https://www.amphia.nl/folders/bloeddrukmeting-thuis\)](https://www.amphia.nl/folders/bloeddrukmeting-thuis)

Binnenkort heeft u een afspraak op de polikliniek Interne Geneeskunde. Voordat u naar deze afspraak komt is het belangrijk dat u thuis uw bloeddruk meet. In deze folder vindt u meer informatie over hoe u thuis uw bloeddruk moet meten.

### **Bloeddruk**

De bloeddruk is de druk in de bloedvaten. Die druk is nodig om bloed rond te pompen. Zo krijgen alle organen en spieren genoeg zuurstof. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten en nierschade.

### **Waarom?**

Thuis bent u vaak meer ontspannen dan in het ziekenhuis. De bloeddruk die u thuis meet geeft ons daarom een beter beeld. Om uw bloeddruk thuis te meten krijgt u een automatische bloeddrukmeter mee van Amphia.

### **Wanneer?**

- Eén week voor uw afspraak in Amphia meet u de bloeddruk. De bloeddruk meten doet u op één dag. U meet dan drie keer in de ochtend en drie keer in de avond.

### **Alle zes de resultaten van het meten van uw bloeddruk vult u in via mijnAmphia.**

Heeft u nog geen mijnAmphia? Ga naar de website [www.amphia.nl](http://www.amphia.nl) (<http://www.amphia.nl>) en klik rechtsboven op mijnAmphia. Volg de stappen en gebruik uw DigiD om in te loggen. Om mijnAmphia op uw telefoon of tablet te gebruiken, heeft u de MyChart app nodig. Deze is te downloaden via de Appstore of Google playstore.

Via het patiëntportaal mijnAmphia kunt u op elk moment in uw medisch dossier kijken. Dit kan via de MyChart app voor uw telefoon en tablet. Of via de mijnAmphia website op uw computer ([www.mijnamphia.nl](http://www.mijnamphia.nl)) (<http://www.mijnamphia.nl>). Hiervoor heeft u uw DigiD nodig. Via deze persoonlijke mijnAmphia omgeving kunt u uw resultaten van uw bloeddruk meten invullen.

### **Thuismetingen**

#### *Bloeddrukmeter mee naar huis*

Uw arts maakt voor u een koppeling aan. Hierdoor krijgt u in de mijnAmphia app 'taken' om uw

bloeddrukmetingen in te vullen. Op de poli krijgt u een automatische bloeddrukmeter mee naar huis. Hiermee kunt u thuis uw bloeddruk meten. Op de poli wordt uitgelegd hoe de bloeddrukmeter werkt. Ook oefent u een keer om zelf uw bloeddruk te meten.



## Hoe meet u uw bloeddruk?



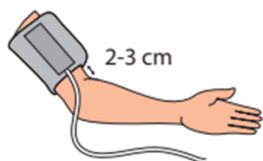
**Stap 1** - Zorg ervoor dat u een half uur voor de bloeddrukmeting niet rookt, eet,

of zich inspant.



**Stap 2** – Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een

tafel. De stoel moet de rug goed ondersteunen zodat u recht zit. Uw bovenarm met de manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden.

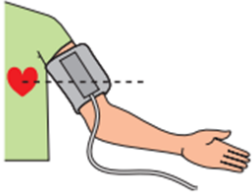


**Stap 3** – De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. Zorg

ervoor dat het onderste gedeelte van de manchet op 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden.



**Stap 4** –Ontspan ongeveer vijf minuten voordat u gaat meten.



**Stap 5** – Houd de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen te rugleuning.



**Stap 6** - Druk op de knop 'Start'. Het apparaat meet nu automatisch uw bloeddruk, en geeft deze weer op het scherm. Schrijf uw bloeddruk op.

**Stap 7** - Als de eerste meting is gedaan wacht dan ontspannen op de tweede meting. Doe de tweede meting na ongeveer 1 minuut door op 'Stop' en weer op 'Start' te drukken en schrijf de bloeddruk weer op. Als de tweede meting is gedaan wacht dan ontspannen op de derde meting. Doe de derde meting ongeveer 1 minuut na de tweede meting door nogmaals op 'Stop' en weer op 'Start' te drukken en schrijf ook deze meting weer op.

**Stap 8** - Haal je arm uit de band van de bloeddrukmeter.

**Stap 9** - Druk op de knop 'Stop' om de meter uit te zetten.

**Stap 10** - Vul de bloeddrukken in via de taak in mijnAmphia.

**Let op:** meet de bloeddruk altijd aan de zijde waar de hoogste bloeddruk gemeten wordt. Controleer vooraf aan beide zijden de bloeddruk.

Bel bij een levensbedreigende situatie altijd 112!

**Let op!** Uw gegevens worden niet continu beoordeeld. Worden uw klachten erger en heeft u het gevoel dat u niet kunt wachten, neem dan altijd zelf contact met ons op!

Hoe werkt het invoeren in mijnAmphia?

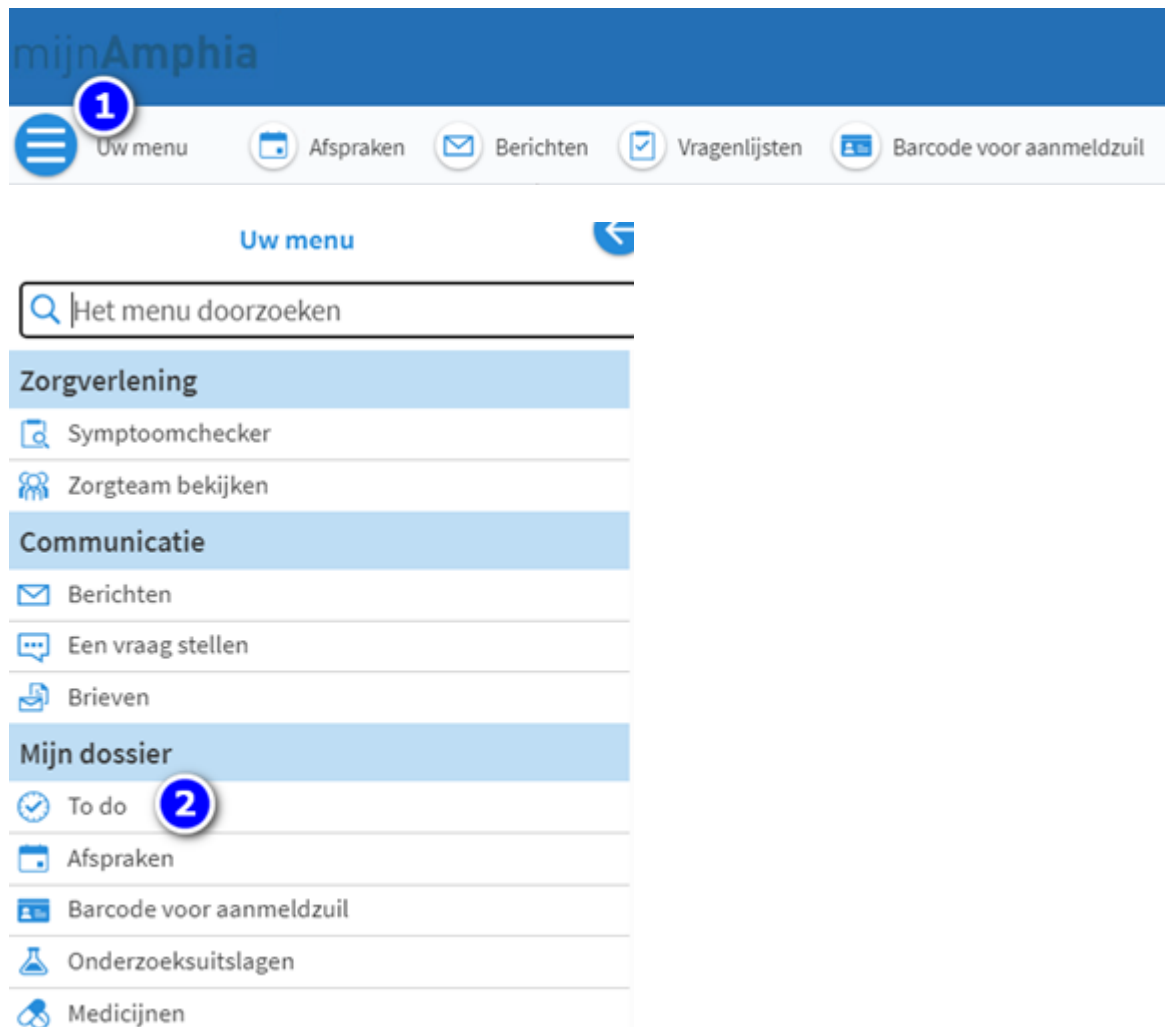
U wordt in Amphia behandeld en uw zorgverlener heeft met u afgesproken dat u voortaan zelf uw bloedruk gaat meten. Dit gaat via taken in uw mijnAmphia account. De taken staan bij elkaar in een To do-lijst. Deze taken ondersteunen u in uw behandeling.

U kunt de taken vinden op [www.mijnamphia.nl](http://www.mijnamphia.nl) of in de app MyChart.

In mijnAmphia krijgt u een overzicht van taken van vandaag. U kunt ook zien welke taken u in het eerder heeft gehad.

### Taken in mijnAmphia

In de mijnAmphia omgeving verschijnen in **Uw menu** (1) onder **To do** (2) taken.



De taken in mijnAmphia ziet u zo:



Taken met betrekking tot informatie/voorlichting



Taken met betrekking tot het invullen van een vraag of een vragenlijst



## Taken met betrekking tot thuismetingen

Klik op de knop **Starten** achter een taak om aan deze taak te beginnen.

 Vul 3 ochtend bloeddrukmetingen in.

11:43

Meet in de ochtend uw bloeddruk 3 keer in rust, met minimaal 1 minuut tussen de metingen. Vul de juiste datum en tijd in per meting. Door op "nieuwe meting toevoegen" te klikken, kunt u meerdere metingen invoeren. Na het versturen van de metingen komen de metingen voor de avond beschikbaar. Ervaart u een toename van klachten, neem dan altijd zelf contact op met uw zorgverlener.

Starten

### Informatie/voorlichting taak

Hier staat direct informatie of verwijst een link naar een website.

Om te taak af te ronden klik op de knop **Ik begrijp het**.

### Thuismeting taak

Als u een thuismeting taak gestart heeft klikt u vervolgens op de knop **Nieuwe gegevens toevoegen** om de waarde van de thuismeting door te geven.

#### Bloeddruk thuismeten

Heeft u een fitnesstracker?

We kunnen gegevens van de volgende diensten gebruiken om uw observatielijsten in te vullen.

Mijn account koppelen

Selecteer het aantal metingen of het datumbereik waarbinnen de gegevens vallen die u wilt bekijken, en klik op **Toepassen**.

Nieuwe gegevens toevoegen

Vul de datum en tijd in van het meetmoment of klik op de knop **Nu** om de huidige datum en tijd te registreren en voer vervolgens uw bovendruk en onderdruk in. Klik op **Doorgaan** als u klaar bent met het invoeren van de gegevens.

## Gegevens toevoegen voor Bloeddruk thuismeten


Stap 1 van 2: Metingen invoeren

Klik op **Nieuwe meting toevoegen** als u gegevens wilt invoeren voor meer dan één meting.

Klik op **Doorgaan** als u klaar bent met het invoeren van gegevens. Klik op **Annuleren** als u de ingevoerde gegevens niet wilt opslaan. Vul uw thuismetingen voor 10:00 uur in.

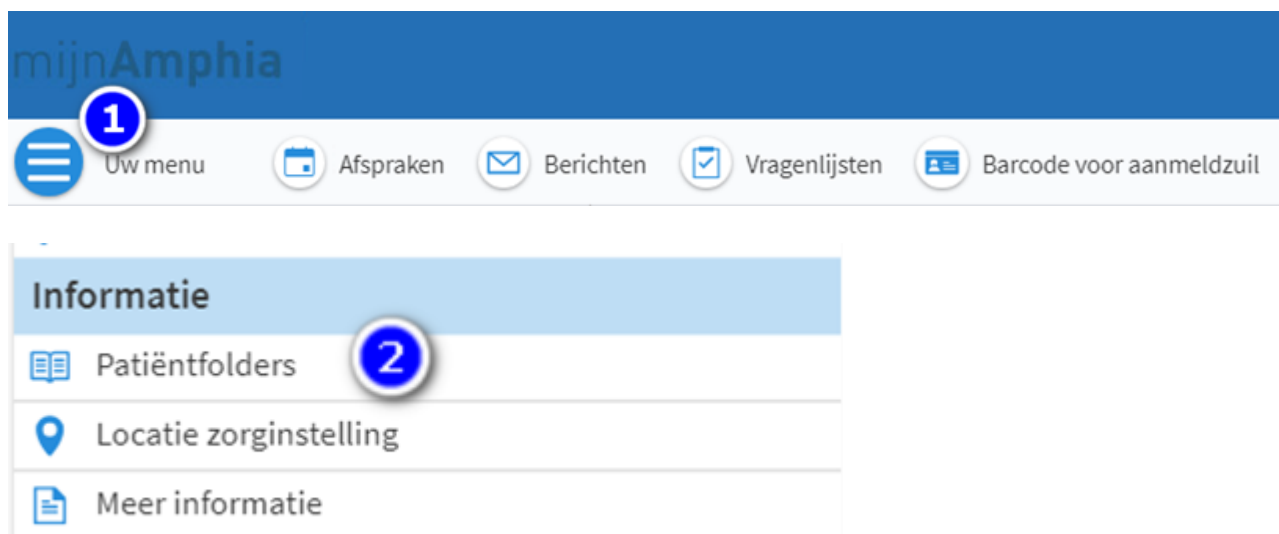
Data moeten in het volgende formaat worden ingevoerd: DD-MM-JJJJ.

Tijden moeten in het volgende formaat worden ingevoerd: UU:MM.

Meting 1	
Datum:	<input type="text" value="DD-MM-JJJJ"/>  <input type="button" value="Nu"/>
Tijd:	<input type="text" value="UU:MM"/>
<b>Bloeddruk</b>	
Bovendruk:	<input type="text"/>
Onderdruk:	<input type="text"/>

### Patiëntfolders

De informatie is terug te vinden in patiëntfolders. Deze zijn te vinden in **Uw menu** (1) bij **Patiëntfolders** (2).



### Koppelen met Apple health of Google Fit

Apple Health of Google Fit-app kunnen gegevens uitwisselen met de MyChart-app. Daarvoor is het wel nodig dat u deze apps op uw telefoon heeft staan. Als dat zo is dan kunt u sommige thuismetingen automatisch laten delen. Om dit te kunnen doen moet u hiervoor zelf toestemming geven in mijnAmphia.

Ga naar het menu-item '**Mijn gezondheid monitoren**' en klik daarna op '**Verbinden met gezondheid**'. Hier kunt u aangeven welke gegevens u wilt delen.

### Tips

Op de onderstaande websites is aanvullende informatie te vinden over de bloeddruk en/of risicofactoren voor hart en vaatziekten

Stoppen met roken [www.ikstopermee.nl](http://www.ikstopermee.nl)(<http://www.ikstopermee.nl>)

Nierziekten [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)(<http://www.nierstichting.nl>)

Hoge bloeddruk [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)(<http://www.hartstichting.nl>)

Zout [www.hartstichting.nl/gezond-leven/zout](http://www.hartstichting.nl/gezond-leven/zout)(<http://www.hartstichting.nl/gezond-leven/zout>)

Amphia [www.amphia.nl](http://www.amphia.nl)(<http://www.amphia.nl>)

### Vragen?

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met de Polikliniek Interne Geneeskunde, Amphia Ziekenhuis via:

- Cluster algemeen Interne Geneeskunde: 076-595 5072

- Cluster Nefrologie: 076-595 5073

Of via mijnAmphia

Meer lezen over interne geneeskunde bij Amphia?

[Ga naar afdeling Interne Geneeskunde \(https://www.amphia.nl/afdelingen/interne-geneeskunde\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/interne-geneeskunde)