

# Thuismeten van de bloeddruk

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

<b>Stap 1</b>	<b>De tijd om uw bloeddruk te meten</b> 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.
<b>Stap 2</b>	<b>Uw houding</b> Ga recht op een stoel zitten en leg uw armen rustend op tafel. De stoel moet uw rug goed recht ondersteunen.
<b>Stap 3</b>	<b>De manchet omdoen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Let op: als u vaker uw bloeddruk meet, is het belangrijk dat u altijd dezelfde arm gebruikt.</u></li><li>• Zorg dat uw bovenarm bloot is.</li><li>• Doe de manchet om uw blote bovenarm.</li><li>• Er moet 3 centimeter zitten tussen uw elleboog en de onderkant van de manchet.</li><li>• De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet aan de binnenkant van uw arm zitten.</li></ul>
<b>Stap 4</b>	<b>Wacht 5 minuten</b> Ontspan en blijf 5 minuten zitten voordat u start met meten.
<b>Stap 5</b>	<b>Uw bloeddruk meten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hou de manchet op dezelfde hoogte als uw hart</li><li>• Ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning.</li><li>• Druk op de <b>startknop</b> van het apparaat.</li><li>• Uw bloeddruk wordt nu gemeten. Beweeg niet, span uw spieren niet aan, praat niet en blijf normaal ademen.</li></ul>
<b>Stap 6</b>	<b>Uw bloeddruk invoeren</b> Als uw bloeddrukmeter automatisch kan koppelen via de gezondheidapp op je iOS apparaat, kan je hier de handleiding vinden om deze te koppelen: <a href="#">Thuismeten Mijn Dossier Amsterdam UMC gebruiken.</a> Voor het handmatig invoeren van uw waarden, volgt u de volgende stappen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ga naar uw Mijn Dossier-account</li><li>• Open het menu</li><li>• Klik op 'zelf metingen invullen'</li><li>• Vul hier uw bloeddruk in.</li></ul>

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](mailto:digipunt@amsterdamumc.nl)