

Thuis je bloeddruk meten

Uw gynaecoloog heeft voorgesteld om zelf metingen thuis uit te voeren. Thuismeten betekent dat u wordt gevraagd om meetresultaten en informatie aan ons door te geven. Het zelf meten geeft zowel u als ons meer informatie over uw huidige toestand. Hierdoor kunnen we eventuele problemen sneller opmerken.

mijnAmphia

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 www.mijnamphia.nl op uw computer. Via uw mijnAmphia kunt u uw bloeddrukwaardes invoeren nadat uw arts de koppeling heeft aangemaakt.

Voor mijnAmphia heeft u uw DigiD nodig. Heeft u nog geen mijnAmphia? Ga naar de website www.amphia.nl en klik rechtsboven op mijnAmphia. Volg de stappen en gebruik uw DigiD om in te loggen. U heeft de MyChart app nodig om op mijnAmphia in te loggen op mobiele telefoon of tablet, deze is te downloaden via de Appstore of Google playstore.

De zwangerenapp van Annature is een informatieve app, waar u wel informatie, folders en filmpjes kan bekijken, maar geen waardes kan invoeren.

Thuismetingen

Bloeddrukmeter mee naar huis

Uw arts maakt voor u een koppeling aan. Hierdoor krijgt u in de mijnAmphia app taken om uw bloeddrukwaardes in te vullen. Op de poli krijgt u, na het ondertekenen van een gebruikersovereenkomst, een automatische bloeddrukmeter mee naar huis. Hiermee kunt u thuis uw bloeddruk meten. Op de poli wordt uitgelegd hoe de bloeddrukmeter werkt en oefent u een keer om zelf uw bloeddruk te meten.

Taken in mijnAmphia

In uw mijnAmphia verschijnen taken op het startscherm of in **Uw menu** onder **To do** taken.

Eenmalig:

- Informatie over een hoge bloeddruk (hypertensie) in de zwangerschap
- Informatie over taken in mijnAmphia

Op de afgesproken dagen ontvangt u:

- De taak om een korte vragenlijst in te vullen over eventuele klachten die bij hoge bloeddruk kunnen passen.
- De taak om uw bloeddruk thuis te meten met de meter die u heeft ontvangen in het ziekenhuis. Deze taak ontvangt u als je de taak van de vragenlijst heeft afgerond.
- Indien de eerste bloeddruk buiten de ingestelde waarden valt ontvangt u na 15 minuten opnieuw een taak om uw bloeddruk te meten (herhaling)

Na een te hoge eerste bloeddrukmeting krijgt u een tweede taak voor de meting van uw bloeddruk. Het is belangrijk dat u deze 15 minuten rustig blijft zitten. Meet dan uw bloeddruk opnieuw. Is de eerste meting goed? Dan krijgt u deze taak niet.

De taken zijn vanaf 06.00 uur 's ochtends in te vullen. Als u de taken om 13.00 uur nog niet afgerond hebt, wordt er een melding naar de afdeling Verloskunde gestuurd.

Hoe meet u uw bloeddruk?

- Meet uw bloeddruk in de ochtend kort nadat u bent opgestaan.
- Voor het meten van de bloeddruk gaat u eerst een kwartier rustig zitten (niet liggen!) op een stoel aan een tafel, met de bloeddrukmeter die u ontvangen heeft voor de thuismetingen bij de hand. Gebruik geen andere bloeddrukmeter, die zijn niet altijd geschikt.
- Trek kleding die strak om uw bovenarm zit uit. Trek ook dikke kleding uit.
- De band van de bloeddrukmeter bevestigt u om uw rechterbovenarm.
- Gebruik bij iedere meting uw rechterarm.
- Zit tijdens het meten van de bloeddruk rustig met beide voeten op de grond en laat uw rechterarm steunen op de tafel. Praat niet tijdens de meting, en vraag ook anderen om niet tegen u te praten.
- Druk op de knop 'Start'. Het apparaat meet nu automatisch uw bloeddruk, en geeft deze weer op het scherm. Schrijf uw bloeddruk op.
- Haal uw arm uit de band van de bloeddrukmeter.
- Druk op de knop 'Stop' om de meter uit te zetten.

Vul de bloeddruk in via de taak in mijnAmphia.

Contact na afwijkende waarden

Is uw bloeddruk bij de 1e meting boven of onder de drempelwaarde zoals besproken met de arts, dan krijgt u een nieuwe uitnodiging voor een 2e meting die u na 15 minuten kunt invullen. Zorg ervoor dat u die 15 minuten gebruikt om even rustig te zitten. Meet na deze 15 minuten de bloeddruk opnieuw, op de manier zoals hierboven beschreven.

Wanneer uit de metingen of de vragenlijst blijkt dat uw gezondheid achteruit gaat, krijgt de afdeling Verloskunde hier een melding van. Er wordt contact met u opgenomen. Als het nodig is wordt er een afspraak voor u gemaakt. U krijgt zelf ook de opdracht om contact op te nemen met de afdeling Triage Verloskunde. Bel 076-595 2462, keuze 1.

Stoppen thuismetingen

Als uw bloeddruk na de afgesproken periode goed is, is het niet meer nodig om thuis uw bloeddruk te meten. Deze wordt wel bij elke afspraak op de Verloskunde poli gemeten. Als de arts met u heeft afgesproken dat u mag stoppen met de thuismetingen of als u opgenomen wordt zijn de taken niet meer zichtbaar in mijnAmphia

Het kan zijn dat u later in de zwangerschap opnieuw een tijdje thuismetingen van de bloeddruk zal doen, de taken worden dan opnieuw zichtbaar in uw mijnAmphia account.

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!

U kunt altijd bellen naar de Triage Verloskunde afdeling in het Amphia ziekenhuis: 076-595 2462, keuze 1.

Bel bij een levensbedreigende situatie altijd 112!

Hoe werkt het invoeren in mijnAmphia?

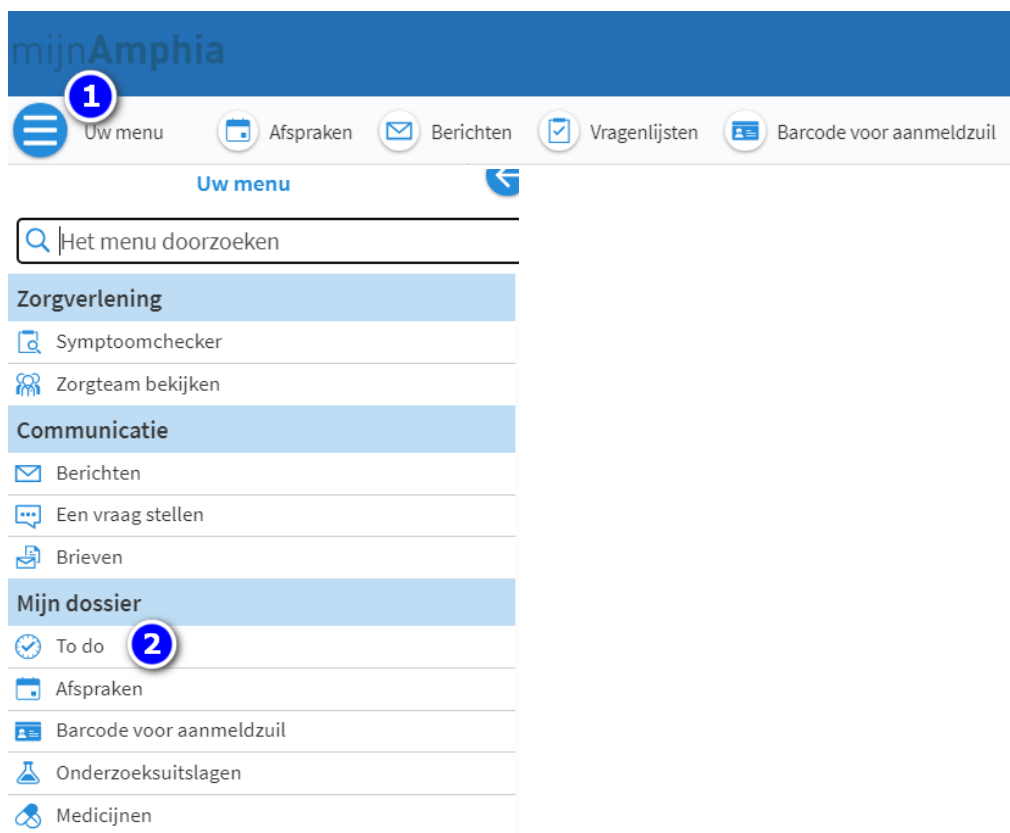
U wordt in Amphia behandeld en uw zorgverlener heeft met u afgesproken dat u voortaan thuismetingen gaat doen van de bloeddruk en een vragenlijst invult. Dit gaat via taken in uw mijnAmphia account. De taken staan bij elkaar in een To do-lijst. Deze taken ondersteunen u in uw behandeling.

U kunt de taken vinden op www.mijnamphia.nl of in de app MyChart.




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

Taken in mijnAmphia

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



Taken die u aangeboden krijgt worden als volgt weergegeven:

-  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 betreffende taak te beginnen.

Vragenlijst klachten

Ochtend

Vragenlijst met mogelijke klachten bij zwangerschapshypertensie. Vul eerst deze vragenlijst in. Hierna volgt een taak om de bloeddruk te meten.

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**.

Vragenlijst taak

Na het starten opent een vragenlijst. Na het beantwoorden van de vragen klik op de knop **Verzenden** om de antwoorden door te sturen.

Vragenlijst klachten

Ochtend

Vragenlijst met mogelijke klachten bij zwangerschapshypertensie. Vul eerst deze vragenlijst in. Hierna volgt een taak om de bloeddruk te meten.

Starten

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 Zwangerschapshypertensie

Heeft u een fitnesstracker?

We kunnen gegevens van de volgende diensten gebruiken om uw observatielijsten in te vullen. [fitbit](#) [withings](#)

[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 Zwangerschapshypertensie

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 bloeddruk 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="02-11-2023"/> 📅 Nu
Tijd:	<input type="text" value="10:09"/>

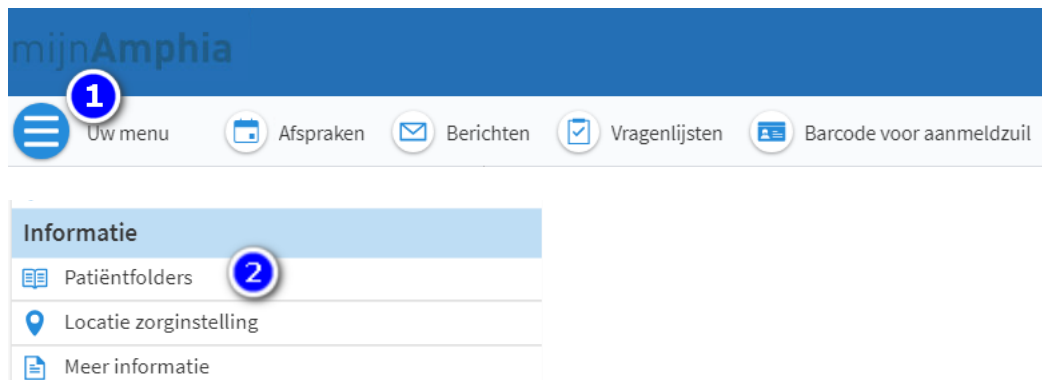
Bloeddruk flowsheetgroep

Bovendruk:	<input style="width: 80%;" type="text"/>
Onderdruk:	<input style="width: 80%;" type="text"/>

Doorgaan
Nieuwe meting toevoegen
Annuleren

Patiëntfolders

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



Stoppen thuismetingen

Als uw bloeddruk na de afgesproken periode goed is, is het niet meer nodig om thuis uw bloeddruk te meten. Deze wordt wel bij elke afspraak op de verloskunde poli gemeten. De taken zijn niet meer zichtbaar in uw mijnAmphia, wanneer de arts met u heeft afgesproken dat je mag stoppen met de thuismetingen, of wanneer u bent bevallen of bent opgenomen in het ziekenhuis.

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.

Instructie Thuis je bloeddruk meten

