

Thuismeten bij te hoge bloeddruk (hypertensie)

: begeleiding op afstand

Uw zorgverlener heeft u aangemeld voor de app Thuismeten.

U kunt thuis uw bloeddruk meten en de metingen via deze app doorgeven aan uw zorgverlener. Zo kunnen wij uw bloeddruk goed volgen en hoeft u niet steeds naar het ziekenhuis te komen.

Een te hoge bloeddruk heet ook wel hypertensie. Een te hoge bloeddruk is niet goed voor uw hart- en bloedvaten. Het is daarom belangrijk dat uw bloeddruk omlaag gaat. Om dit te bereiken, moet u regelmatig uw bloeddruk controleren. Dat kan in het ziekenhuis, maar onderzoek laat zien dat thuis meten vaak nog beter werkt.

Dit biedt de app Thuismeten

Thuismonitoring is een makkelijke manier om uw bloeddruk te controleren.

U gebruikt hiervoor **de app Thuismeten** op uw telefoon of tablet.

In de app voert u zelf de waarden in die u heeft gemeten.

De app Thuismeten kent 2 fases:

1. **Instelfase**

In deze fase proberen we samen met u om stap voor stap uw bloeddruk te verlagen.

2. **Chronische fase**

Deze fase begint als uw bloeddruk op de juiste waarde is. Dan controleren we eens per maand of per 2 maanden of uw bloeddruk nog goed is.

Afhankelijk van uw situatie wordt u ingedeeld in een protocol. Als uw bloeddruk te hoog is, krijgt het thuismonitoringscentrum een melding. Als het nodig is, neemt een zorgverlener of een medewerker van het medisch servicecentrum contact met u op.

Wat u nodig heeft om thuis te meten

Bloeddrukmeter

Om thuis uw bloeddruk te kunnen meten, heeft u een [betrouwbare bloeddrukmeter](#) nodig.

Als u thuis al een bloeddrukmeter heeft, kunt u met uw zorgverlener overleggen of uw meter geschikt is.

App Thuismeten

Om mee te doen aan thuismonitoring, moet u **de app Thuismeten** downloaden.

U heeft hiervoor een smartphone of tablet nodig. De app is gratis.

Zo meet u thuis uw bloeddruk

Meet uw bloeddruk altijd op dezelfde manier.

1. **Ga rustig zitten en ontspan.**
Doe geen zware inspanning in de 30 minuten voor het meten.
Rook niet en drink geen koffie in dat half uur.
Meet altijd voordat u uw medicijnen inneemt.
Als u uw medicijnen twee keer per dag gebruikt, meet dan voor elk inname-moment.
2. **Doe de band om uw blote bovenarm.**
De band moet 2 centimeter boven uw elleboog zitten.
Het slangetje hoort aan de binnenkant van uw arm.
3. **Ga goed zitten.**
Zit rechtop met uw rug tegen de leuning en uw voeten op de grond.
Leg uw arm ontspannen op tafel of op een arMLEuning.
4. **Start de meting.**
Praat of beweeg niet tijdens de meting. Dat beïnvloedt het resultaat.
5. **Wacht 1 minuut en herhaal de meting.**

Zo vaak moet u meten

Om een goed beeld van uw bloeddruk te krijgen, meet u op vaste momenten op een dag. Meet steeds 2 keer achter elkaar met een paar minuten ertussen. Voer beide metingen in de app in.

We werken met meetweken. Een meetweek duurt 7 dagen. Tijdens die week meet u minimaal 3 dagen. Op die dagen meet u 2 keer in de ochtend en 2 keer in de avond. U mag ook vaker meten als u dat wilt. De app laat weten wanneer uw meetweek begint. U krijgt dan een herinnering.

Belangrijk: Meet u minder vaak dan afgesproken, dan kan uw zorgverlener geen goed beeld krijgen van uw bloeddruk.

Voorbeeld van een meetdag:

Ochtend	Avond
1e meting: invoeren in de app Thuismeten	1e meting: invoeren in de app Thuismeten
2e meting: invoeren in de app Thuismeten	2e meting: invoeren in de app Thuismeten

Leefstijlbegeleiding

In **de app Thuismeten** vindt u informatie en tips over wat u zelf kunt doen om uw bloeddruk te verlagen. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest en gebruikt.

De app biedt onder andere:

- Uitleg over de risico's van een hoge bloeddruk.
- Tips voor gezond eten, bewegen en minder zout gebruiken.
- Herinneringen om uw medicijnen in te nemen.
- Adviezen bij speciale situaties, zoals een hittegolf.
- De mogelijkheid om uw hartslag, gewicht en aantal stappen bij te houden.
- Filmpjes met uitleg en adviezen.

Wat u moet doen bij klachten

Als u klachten krijgt zoals:

- pijn op de borst
- wazig zien
- hartkloppingen
- duizeligheid
- minder kracht of gevoel in een arm of been
- ernstige hoofdpijn

Druk op de knop 'contact met zorgverlener' in de app Thuismeten. Een verpleegkundige thuismonitoring van het medische servicecentrum neemt binnen 48 uur contact met u op. Neem bij ernstige klachten direct contact op met het spoednummer van het ziekenhuis of de huisartsenpost.

Kosten en eigen risico

De app Thuismeten hoort bij uw zorgtraject. De kosten worden ingediend bij uw zorgverzekeraar en kunnen meetellen voor uw eigen risico. Als uw eigen risico nog niet helemaal is gebruikt, betaalt u mogelijk een deel van de kosten zelf. Als u hier vragen over heeft, neem contact op met uw zorgverzekeraar.

Vragen?

Als u vragen heeft over de app of over het thuismeten, stel deze dan via de chat of neem contact op met het medische servicecentrum via medischservicecentrum@olv.nl.

OLVG werkt samen met Zorg bij jou. U krijgt zorg digitaal en thuis als het kan, en in het ziekenhuis als het nodig is. Dat gaat via een app waarin u metingen doet of vragen beantwoordt. Zo hoeft u minder vaak naar het ziekenhuis en weet u beter hoe het met uw gezondheid gaat. U blijft onder behandeling bij dezelfde arts.