

## Hypertensie - Thuismonitoring

Uw zorgverlener heeft u aangemeld voor de Thuismeten-app omdat u een hoge bloeddruk heeft. In deze folder leest u hoe u thuis uw bloeddruk meet en deze doorgeeft via de Thuismeten-app. Zo kunnen wij uw bloeddruk goed volgen en hoeft u minder vaak naar het ziekenhuis te komen.

### Waarom thuismonitoring?

Een te hoge bloeddruk is niet goed voor uw hart en bloedvaten. Daarom is het nodig om uw bloeddruk te verlagen en goed te controleren. Dat kan in het ziekenhuis, maar onderzoek laat zien dat het nog beter is om uw bloeddruk thuis te meten.

Om thuis de bloeddruk te meten, is het belangrijk dat u een betrouwbare bloeddrukmeter gebruikt. Heeft u thuis al een bloeddrukmeter? Dan kunt u [op de website van de Hartstichting \(https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddrukmeter-kopen\)](https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddrukmeter-kopen) zien of uw bloeddrukmeter aan de eisen voldoet. Als u nog geen bloeddrukmeter heeft, dan raden wij u aan om de iHealth track bloeddrukmeter aan te schaffen.

### Waaruit bestaat thuismonitoring bij hypertensie?

Als u kiest voor thuismonitoring, verwachten we dat u op vaste meetdagen uw bloeddruk thuis meet met een bloeddrukmeter. U voert de waarden in de Thuismeten-app in.

De metingen gebeuren in zogenaamde meetweken. In een meetweek meet u op minimaal 3 dagen:

- 's Ochtends: twee keer
- 's Avonds: twee keer

U voert beide metingen per moment in de app in. De app plant automatisch uw meetweek in en stuurt u een herinnering als de meetweek begint.

**Let op:** het is belangrijk dat u zich aan het meetschema houdt. Meet u minder vaak, dan kan het gebeuren dat uw zorgverlener niet op tijd wordt geïnformeerd bij afwijkende metingen.

In de app leest u ook informatie over hoge bloeddruk. Indien nodig krijgt u leefstijltips of herinneringen voor uw medicijnen.

De Thuismeten-app heeft verschillende fases:

1. **Instelfase:** samen met u proberen we uw bloeddruk stap voor stap te verlagen naar de gewenste waarde.
2. **Chronische fase:** zodra de gewenste bloeddruk is bereikt, controleren we maandelijks of tweewekelijks of uw bloeddruk nog binnen de grenswaarden zit.

Afhankelijk van uw fase wordt u ingedeeld in een protocol met een bijbehorende grenswaarde van de bloeddruk.

Is uw bloeddruk hoger dan deze waarde? Dan krijgt het thuismonitoringscentrum een melding.

Als het nodig is, neemt het thuismonitoringscentrum of een andere zorgverlener contact met u op.

## Zo installeert u de app Thuismeten

1. U krijgt een e-mail van het St. Antonius Ziekenhuis op het e-mailadres dat u heeft opgegeven. Ziet u de e-mail niet meteen? Kijk dan in uw spam of ongewenste e-mail.
2. Download de app 'Thuismeten' (Luscii) op uw telefoon of tablet in de [App Store](https://apps.apple.com/nl/app/thuismeten/id996845239) [<https://apps.apple.com/nl/app/thuismeten/id996845239>] of [Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.focuscura.beeldbelapp) [<https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.focuscura.beeldbelapp>].
3. Open de app en vul uw gebruikersnaam in die in de e-mail staat. Daarna krijgt u een e-mail met een controlecode. Vul deze code binnen 15 minuten in, anders verloopt de code en moet u zich opnieuw registreren.
4. De thuismonitoringsverpleegkundige neemt telefonisch contact met u op om te vragen of de installatie van de app is gelukt en om eventuele vragen te beantwoorden.

**Let op:** U krijgt meldingen via de app, bijvoorbeeld als er een vragenlijst of informatie voor u klaarstaat. Zorg er daarom voor dat meldingen via e-mail of pushberichten aanstaan. Hoe u dat instelt, verschilt per telefoon of tablet. Kijk hiervoor in de handleiding.

## Bloeddruk meten

- Meet uw bloeddruk op een rustige plek, minstens 30 minuten na lichamelijke inspanning, koffie of roken.
- Meet voor u eventuele bloeddrukmedicatie inneemt.
- Meet twee keer achter elkaar, met 1 minuut pauze ertussen.
- Herhaal dit minimaal 3 dagen per meetweek, 's ochtends en 's avonds.

### Zo meet u uw bloeddruk:

1. Ga rustig zitten en probeer te ontspannen.
2. Ontbloot uw bovenarm en doe de bloeddrukmeter om uw arm.
  - De band moet ongeveer 2 cm boven uw elleboog zitten.
  - Het slangetje zit aan de binnenkant van de elleboog.
3. Zit in de juiste houding:
  - Ga rechtop zitten met uw rug tegen de leuning.
  - Zet beide voeten plat op de grond.
  - Leg uw arm ontspannen op een tafel of arMLEuning.
4. Start de meting.
  - Praat of beweeg niet tijdens de meting, dit beïnvloedt de uitslag.
5. Neem 1 minuut rust en herhaal de meting.
6. Voer beide metingen per moment in de Thuismeten-app in.

Bekijk eventueel dit filmpje van de Hartstichting voor extra uitleg.

[<https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddruk-thuis-meten>]

## Begeleiding bij uw manier van leven (leefstijlbegeleiding)

In de Thuismeten-app vindt u 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 dat kan. Zo krijgt u meer inzicht in uw eigen gezondheid en behandeling.

De begeleiding in de app bestaat uit:

- U krijgt uitleg over de risico's van een te hoge bloeddruk en tips om uw leefstijl aan te passen. Bijvoorbeeld gezond eten, meer bewegen en minder zout gebruiken.
- U krijgt herinneringen om uw medicijnen op tijd in te nemen.
- U kunt uw gezondheidsgegevens bijhouden, zoals uw hartslag, het aantal stappen dat u loopt en uw gewicht.

Via de app kunt u ook filmpjes bekijken die u helpen meer grip te krijgen op uw gezondheid.

## Als u meer klachten krijgt

Heeft u lichamelijke klachten zoals

- pijn op de borst;
- wazig zien;
- hartkloppingen;
- duizeligheid;
- verminderd gevoel of kracht in een lichaamsdeel
- ernstige hoofdpijn?

Neem dan direct telefonisch contact op met team Thuismonitoring. In de avonden en in het weekend neemt u contact op met uw eigen huisartsenpost of met de Spoedeisende Hulp van het St. Antonius Ziekenhuis via 088 320 3300.

## Contact opnemen

### Uw vraag heeft spoed

Bij levensbedreigende klachten belt u 112.

### Uw vraag heeft geen spoed

- U stuurt een bericht in de Thuismeten-app via 'Berichten'. Wij nemen binnen één werkdag contact met u op: telefonisch of via de app.
- U kunt ook telefonisch contact opnemen met het **Medisch Service Centrum** [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/medisch-service-centrum>] via 088 320 43 60 [tel:0883204360]. Wij zijn elke dag bereikbaar van 9.00 -12.00 uur en 13.00 - 16.00 uur.

### U heeft een technische vraag over de Thuismeten-app

U belt Luscii Support: 085 130 58 51 [tel:0851305851]. Dit is de leverancier van de Thuismeten-app. Zij zijn

bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur.

## Terugbrengen meetapparatuur

Heeft u van het St. Antonius Ziekenhuis een bloeddrukmeter geleend? Lever deze dan na de meetperiode weer in. Dat kan bij de polikliniek Interne Geneeskunde. De bloeddrukmeter blijft eigendom van het ziekenhuis.

## Vergoeding van uw zorg

Het beoordelen van uw gegevens via thuismonitoring wordt vergoed vanuit de basisverzekering, maar kan gevolgen hebben voor uw eigen risico. Heeft u vragen hierover, neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

## Meer informatie

In de Thuismeten-app vindt u ook filmpjes die u kunnen helpen om meer grip te krijgen op uw gezondheid.

- Hartstichting (<https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/hoge-bloeddruk>) – informatie over hoge bloeddruk en leefstijl
- Thuisarts (<https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk>) – betrouwbare adviezen van huisartsen

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Interne Geneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/interne-geneeskunde>)

Contact Medisch Service Centrum

T 088 320 43 60