een santeon ziekenhuis

Verhoogde bloeddruk tijdens de zwangerschap - Thuismonitoring

Wanneer je een hoge bloeddruk hebt tijdens de zwangerschap (zwangerschapshypertensie), of een verhoogd risico daarop, volgen we je gezondheid via thuismonitoring. Dit betekent dat je thuis je bloeddruk meet en de metingen aan ons doorgeeft met de Patient Journey-app.

Waaruit bestaat thuismonitoring?

De gynaecoloog, arts-assistent of verloskundige bekijkt of thuismonitoring voor jou geschikt is. Als dat zo is, melden zij je aan.

- Met thuismonitoring meet je thuis je bloeddruk. Je stuurt de metingen door via de Patient Journey-app. Je meet elke dag je bloeddruk en stuurt deze vóór 10.00 uur in via de app.
- Is je bloeddruk hoger dan 140 (bovendruk) of 90 (onderdruk)? Dan vul je ook een korte vragenlijst in over hoe je je voelt. In de app kun je daarnaast informatie lezen over hoge bloeddruk en zwangerschap.

Verpleegkundigen van het Medisch Service Centrum controleren de metingen.

Een goede bloeddrukmeter

Voor de metingen heb je een goede en betrouwbare bloeddrukmeter nodig.

- **Heb je al een eigen bloeddrukmeter?**
  Controleer dan of deze op de lijst van de Hartstichting (https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters) staat. Staat jouw meter op de lijst, dan kun je deze gebruiken.
  Let op: laat je bloeddrukmeter één keer per jaar controleren (kalibreren). Dit is belangrijk, omdat metingen anders minder betrouwbaar kunnen zijn.

- **Heb je nog geen bloeddrukmeter?**
  Heb je nog geen bloeddrukmeter, dan kun je er zelf één kopen. Op de lijst van de Hartstichting (https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters) vind je betrouwbare bloeddrukmeters.

Bloeddruk meten

- Meet je bloeddruk op een rustige plek, minstens 30 minuten nadat je hebt gesport of hebt ingespannen.
- Meet je bloeddruk voordat je eventueel bloeddrukmedicijnen inneemt.

Zo meet je je bloeddruk

1. Ga rustig zitten en probeer te ontspannen.
2. Maak je bovenarm vrij en doe de bloeddrukband om je arm.
   - Plaats de band ongeveer 2 cm boven je elleboog.
   - Zorg dat het slangetje aan de binnenkant van je elleboog zit.
3. Zit in de juiste houding.
   - Ga rechtop zitten met je rug tegen de leuning.
   - Zet beide voeten plat op de grond.
   - Leg je arm ontspannen op een tafel of armleuning.
4. Start de meting.
   - Praat of beweeg niet tijdens de meting, dit kan de uitslag beïnvloeden.
5. Vul de meting in de app in.

Je kunt ook het filmpje van de Hartstichting (https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddruk-thuis-meten) bekijken voor extra uitleg.

Contact opnemen

Vragen stellen via Patient Journey
Je kunt je vraag stellen via de chat in Patient Journey. De medewerkers van het Medisch Service Centrum lezen berichten en reageren binnen 24 uur.

Voor afspraken en vragen
Heb je een vraag over je zwangerschap of wil je een afspraak maken? Bel dan met de polikliniek Geboortezorg via 088 320 64 00. We zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur.

Bij spoed
Bij spoed, het begin van de bevalling of dringende vragen bel je 088 320 64 11.

Zorg bij jou

Voor dit digitale zorgpad werken we samen met Zorg bij jou. Zorg bij jou is een landelijke organisatie voor digitale zorg. Meer weten? Kijk op de webpagina Zorg bij jou (https://www.antoniusziekenhuis.nl/medisch-service-centrum/zorg-bij-jou).

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.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Zwangerschapshypertensie (hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/zwangerschapshypertensie-hoge-bloeddruk-tijdens-de-zwangerschap)

Behandelingen & onderzoeken

- Zwangerschapshypertensie - onderzoeken (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/zwangerschapshypertensie-onderzoeken)
- Zwangerschapshypertensie - behandelingen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/zwangerschapshypertensie-behandelingen)

Specialismen

- Geboortezorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg)

Contact Medisch Service Centrum **T 088 320 43 60**