

## Thuisbloeddrukmetingen MijnETZ

In overleg met uw behandelend arts is afgesproken dat u thuis bloeddrukmetingen gaat uitvoeren en de uitslagen invoert in MijnETZ. In deze folder leest u hoe u dat moet doen.

### Wat heeft u nodig?

Voor het kunnen uitvoeren van een bloeddrukmeting heeft u een bovenarms-bloeddrukmeter nodig, verkrijgbaar bij apotheek of thuiszorgwinkel. Daarnaast heeft u een werkend MijnETZ account nodig voor het kunnen invoeren van de uitslagen.

### Wanneer meten?

In de week voorafgaand aan uw poliafspraak meet u uw bloeddruk drie achtereenvolgende dagen, drie keer per dag, met per keer drie bloeddrukmetingen. De uitslag van de derde meting noteert u. U meet een keer 's morgens tussen 6.00 en 9.00 uur, een keer 's middags tussen 12.00 en 14.00 uur en 's avonds tussen 18.00 en 21.00 uur. Zorg dat u geplast heeft voordat u uw bloeddruk meet zodat uw blaas leeg is, want een volle blaas geeft een hogere bloeddruk.

### Hoe te meten?

Als u een meting doet, neem er dan de tijd voor. Ga ontspannen zitten en houd minimaal 5 minuten rust voor u de meting start.

- Maak de bloeddrukband vast om uw bovenarm. Let op dat het slangetje naar beneden loopt langs uw elleboogplooï. Gebruik gedurende de week dezelfde bovenarm.
- Druk op de ON/OFF knop (rechts onder) om de meting te starten.
- Hierna pompt de bloeddrukband zich automatisch op. Ontspan, beweeg niet en span uw armspieren niet. Zet uw benen naast elkaar op de grond, adem normaal en praat niet.
- Wanneer de juiste druk is bereikt, stopt het pompen en daalt de druk langzaam.
- Er volgt een uitslag op het scherm.

Dit herhaalt u drie keer, de derde uitslag noteert u in MijnETZ. U kunt de meting op elk gewenst moment onderbreken door op de ON/OFF knop te drukken, bijvoorbeeld wanneer u een ongemakkelijke of onplezierige druk voelt. Uw behandelend arts bespreekt met u de uitslagen op een afgesproken tijdstip.

Voor meer informatie over MijnETZ zie de Patiëntfolder [MijnETZ - Veilig digitaal meekijken in uw eigen patiëntdossier.](#)

### Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Interne Geneeskunde.

### Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Polikliniek Interne Geneeskunde:** (013) 221 01 70

**Locatie ETZ Elisabeth**

**Route 25**

**Locatie ETZ TweeSteden**

**Route Polikliniekgebouw, Wachtruimte 1**

**Locatie ETZ Waalwijk**

**Route 22**