

# Thuis je bloeddruk meten

Je bent zwanger en er is bij jou een hoge bloeddruk geconstateerd. Hiervoor wordt je behandeld. Het is belangrijk dat je bloeddruk regelmatig wordt gecontroleerd. In MyChart, de app van MijnSpaarneGasthuis, kun jij thuis je bloeddrukwaardes invullen. Je arts kan hiermee op afstand je bloeddrukwaardes bekijken en beoordelen. Je hebt aangegeven je bloeddruk thuis te willen meten en door te willen geven via de MyChart app.

## Bloeddrukmeter mee naar huis

Je arts maakt voor jou een koppeling aan. Hierdoor kun jij in de MyChart app je bloeddrukwaardes invullen. Op de poli krijg je, na het ondertekenen van een gebruikersovereenkomst, een bloeddrukmeter mee naar huis. Hiermee kun je zelf thuis je bloeddruk meten. Op de poli wordt uitgelegd hoe de bloeddrukmeter werkt.

## Bloeddrukmeter inleveren

Gebruik je de bloeddrukmeter thuis niet meer? Lever deze dan in bij de poli gynaecologie en verloskunde.

## MijnSpaarneGasthuis en MyChart app

Via het patiëntenportaal MijnSpaarneGasthuis kun je op elk moment in je medisch dossier kijken. Dit kan via de website op je computer en via een app voor je telefoon en tablet. De naam van de app is MyChart. Via MyChart kun je je bloeddrukwaardes invoeren. Dit kan **niet** via de MijnSpaarneGasthuis website.

## MyChart app downloaden en toegang

MyChart is de app voor op je mobiele telefoon of tablet. Meer informatie vind je onder: [mijnspaarnegasthuis.nl](https://mijnspaarnegasthuis.nl)

## Maak je al gebruik van de mijnspaarnegasthuis website?

Log dan in de MyChart app in met de jou bekende gebruikersnaam en wachtwoord.

## Maak je nog geen gebruik van de mijnspaarnegasthuis website? En heb je dus nog géén account?

De arts of doktersassistente stuurt je een uitnodiging via de mail of ga naar [mijnspaarnegasthuis.nl](https://mijnspaarnegasthuis.nl) en lees hoe je je kunt aanmelden.

## Hoe meet je je bloeddruk

- Je bloeddruk meet je in de ochtend vlak nadat je uit bed komt.
- Bij het meten van de bloeddruk ga je rustig zitten op een stoel aan een tafel.
- Trek kleding die strak om je bovenarm zit uit.

- Trek dikke kleding uit.
- De band van de bloeddrukmeter moet je om je **rechter** bovenarm leggen.
- Gebruik bij iedere meting je rechterarm.
- Zit tijdens het meten van de bloeddruk rustig met je beide voeten op de grond en laat je rechterarm steunen op de tafel.
- Druk op de knop 'Start'
- Schrijf je bloeddruk op. Schrijf de bloeddrukwaarde op die aan de rechter kant van de meter staat. Dat is de nieuw gemeten waarde. Op de afbeelding hiernaast is dat 140/88.
- Haal je arm uit de band van de bloeddrukmeter.
- Druk op de knop 'Stop' om de meter uit te zetten.



Neem contact op met de poli als de bloeddrukmeter het niet doet. Of kijk eventueel in de ['gebruikershandleiding'](#) van de leverancier van de bloeddrukmeter.

### Taken in de MyChart app onder 'te doen'

In de MyChart app verschijnen onder 'te doen' taken voor je. Wanneer je inlogt op de MijnSpaarneGasthuis website kun je deze taken niet zien en invullen.

Taken die je aangeboden krijgt of aangeboden kunt krijgen zijn:

- Informatie over een hoge bloeddruk (hypertensie) in de zwangerschap in de folder ['Hoge bloeddruk in de zwangerschap'](#)
- Het meten van je bloeddruk, hiervoor krijg je 2 keer in de week, op maandag- en donderdagochtend, een uitnodiging. Die staan dan vermeld onder 'te doen'.
- Is bij de meting je bloeddruk hoger of gelijk aan 145 bovendruk en 95 onderdruk? Of hoger of gelijk aan andere waarden die met jou door de arts zijn afgesproken? Dan krijg je na 15 minuten weer een uitnodiging voor een 2<sup>e</sup> bloeddrukmeting.
- Is de 2<sup>e</sup> bloeddrukmeting weer te hoog? Of vul je de 2<sup>e</sup> meting niet in? Dan krijg je een vragenlijst om in te vullen. Hierin kun je aangeven hoe het met je gaat.

### Contact opnemen met het ziekenhuis

Wanneer uit de metingen of vragenlijst blijkt dat je gezondheid achteruit gaat krijgt de arts hier een melding van. Wij vragen je ook om dan zelf de poli gynaecologie en verloskunde te bellen.

Bel ook altijd als je andere vragen of zorgen hebt.

- Maandag-vrijdag 8.00-16.30 poli verloskunde: 023-2240060
- Avond, nacht en weekend Vrouw en Kind centrum: 023-2240382

De doktersassistent overlegt met de arts en maakt met jou een afspraak als dat nodig is.

### Vragen of hulp nodig bij het inloggen?

Heb je vragen over of hulp nodig bij inloggen of het activeren van MijnSpaarneGasthuis? Kijk dan op [mijnspaarnegasthuis.nl](http://mijnspaarnegasthuis.nl) bij de 'Veel gestelde vragen' of onder 'Hulp nodig?'. Of bel met de doktersassistente van de poli.