

Onderwerp: zelf uw bloeddruk (thuis) meten

Beste heer/mevrouw <naam patiënt> ,

U heeft binnenkort een afspraak bij onze huisartsenpraktijk.

Normaal gesproken meten wij dan ook uw bloeddruk. Het is sinds kort ook mogelijk om zelf uw bloeddruk te meten en de resultaten digitaal naar ons te sturen, via de online patiëntomgeving van onze huisartsenpraktijk. Wij kunnen de waardes dan direct verwerken in uw dossier als voorbereiding op uw afspraak. Dit noemen wij *Zelfmeting*. Wij denken dat dit interessant en passend voor u kan zijn en nodigen u daarom graag hiervoor uit.

Waarom (thuis) uw bloeddruk meten?

Het meten van uw bloeddruk is van belang om uw gezondheid in de gaten te houden en eventuele medicatie te bepalen.

Thuis uw bloeddruk meten is betrouwbaarder

Thuis uw bloeddruk meten is het meest betrouwbaar, omdat u dan het meest ontspannen bent. De bloeddruk thuis is vaak lager dan bij uw huisarts (gemiddeld 5 punten lager). Bij sommige mensen zelfs heel veel lager. Met uw thuismetingen kan de huisarts daarom beter inschatten wat uw echte bloeddruk is.

Meer tijd en aandacht van uw huisarts

Als u thuis uw bloeddruk al meet, dan hoeft dit niet meer op de huisartsenpraktijk te gebeuren. Zo heeft uw huisarts of praktijkondersteuner tijdens het consult meer tijd voor uw vragen. Het is ook mogelijk dat een afspraak op de huisartsenpraktijk niet nodig is, omdat uw bloeddruk al is beoordeeld door de huisarts.

Hoe werkt het?

De complete uitleg voor het zelfmeten van uw bloeddruk en het versturen van de metingen kunt u vinden op <https://www.hoogzorg.nl/zelfmeting/>.

De stappen in het kort:

1. Koop of leen een betrouwbare bloeddrukmeter.
2. Meet uw bloeddruk 4x per dag over een periode van 5, 6 of 7 opeenvolgende dagen.
3. Leg uw resultaten vast in de online patiëntomgeving van de huisarts.
4. Verstuur uw bloeddrukwaardes in de online patiëntomgeving naar de huisarts.
5. Uw huisartsenpraktijk neemt contact met u op over het vervolg.

Doet u mee?

Indien u na het lezen van deze informatie aan de slag wil met het zelf meten van uw bloeddruk, dan horen wij dit graag van u. U kunt een bericht naar ons terug sturen. We maken dan meteen praktische afspraken met u, zoals hoe u aan een bloeddrukmeter komt en hoeveel metingen u moet doen.

Mocht u nog vragen hebben dan beantwoorden we die natuurlijk graag!

Met vriendelijke groet van uw huisartsenpraktijk,

<eigen naam>