






Handleiding voor SAFE@Home thuismeten

- U meet gedurende **de werkdagen (maandag tot vrijdag)** de bloeddruk voor 10 uur
- Is de bloeddruk >140 (bovendruk) of >90 (onderdruk) ? Vul dan ook de **vragenlijst** in via de app. Wij zullen dan met u contact opnemen na 10 uur.

	<p>Stap 1</p> <p>Zorg ervoor dat u de bloeddruk meet minimaal 1 uur nadat u bent opgestaan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Open de app Luscii op uw mobiele device.• Ga naar de tab <i>Acties</i>.• Kies <i>Start</i> en volg de instructies.
	<p>Stap 2</p> <p>Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen en uw bovenarm met het manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden.</p>
	<p>Stap 3</p> <p>De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. plaats de manchet op 2-3 cm boven de elleboogplooi.</p> <p>De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden.</p>
	<p>Stap 4</p> <p>Ga zitten en ontspan ongeveer enkele minuten voordat u gaat meten.</p>
	<p>Stap 5</p> <p>Houd de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning. Druk op de start knop.</p> <p>Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen. Na de meting geeft u in de app aan dat de meting is gedaan en worden de metingen opgehaald. Eventueel kunt u een belangrijke (maar geen urgente) mededeling kunt u kwijt bij <i>Toelichting</i>. Daarna kunt u de metingen versturen via de app.</p>
	<p>Stap 6</p> <p>Indien de bloeddrukmeter geen contact maakt met de app controleert u eerst bij de instellingen van uw toestel of de bluetooth aanstaat. Soms is het nodig om de bloeddrukmeter in de app te ontkoppelen en vervolgens opnieuw te koppelen. Ga hiervoor naar uw profiel rechtsboven in het scherm van de app. Kies "Apparaten en Apps".</p>

Indien het probleem blijft bestaan neem dan contact op met Luscii support. Zij helpen u graag.

Stap 7

Is uw bloeddruk >140 (bovendruk) of >90 (onderdruk) ? Vul dan ook de **vragenlijst** in via de app. Wij zullen dan met u contact opnemen na 10 uur.



Zoals eerder uitgelegd, doet u de metingen op maandag tot vrijdag vóór 10 uur 's ochtends, tot aan de dag van de bevalling.

Spoed?

- Neem bij een spoedeisende vraag of probleem altijd contact op met de verloskundig of arts.

Tip!

- Wilt u 's ochtends om 07.00 uur een herinnering ontvangen op dagen dat u moet meten? U kunt op uw smartphone/tablet of per mail een herinnering ontvangen
- Herinnering op uw smartphone/tablet: Ga hiervoor naar uw profiel rechtsboven in het scherm van de app. Kies "Meldingen" en vervolgens "Melding nieuwe acties". Zet het schuifje van het herinneringsbericht aan.
- Herinnering per e-mail: Ga hiervoor naar uw profiel rechtsboven in het scherm van de app. Kies "Meldingen" en vervolgens "E-mail nieuwe acties". Zet het schuifje van het herinneringsbericht aan.
- Als u een tijd geen metingen kunt doen, bijvoorbeeld omdat u op vakantie gaat, dan kunt u dat hier laten weten. Zo is uw zorgverlener op de hoogte.