

# Medrie-werkwijze zelfmeten bloeddruk

Samen met enkele huisartsen en POH's is de Medrie-werkwijze Zelfmeting bloeddruk uitgewerkt.

Een aantal uitgangspunten waren hierbij belangrijk, zoals: metingen in de ZNO moeten in opdracht van de huisarts/POH zijn uitgevoerd en betrouwbaar zijn, dus op een juiste manier zijn uitgevoerd.

Lees de werkwijze op [www.medrie.nl/pw](http://www.medrie.nl/pw) (blokje zelfmeting bloeddruk), die aan hand van het NHG-standpunt zelfmetingen is uitgewerkt.

Bij een bloeddrukmeting gaat het uiteindelijk om de eventuele vervolgstappen voor en door de patiënt.

Het is belangrijk dat de patiënt in de context van zijn gezondheidssituatie verder kan met de uitkomst van de meting. Soms is nodig dat de patiënt daarbij nog wat hulp krijgt.

Door het meten van de bloeddruk zo veel mogelijk buiten de spreekkamer te organiseren, kan de focus in de huisartsenpraktijk verschuiven naar vervolgzorg. De patiënt levert de benodigde informatie digitaal aan. Routinehandelingen worden zo ingericht dat ze minimaal aandacht vragen van POH of huisarts. Uitkomsten binnen standaard waarden worden zoveel mogelijk automatisch afgehandeld. De zorgverleners richten zich vooral op afwijkende uitslagen en de zorgbehoefte van patiënten die vragen hebben over de vervolgstappen.

Overweeg of 'zelfmeten bloeddruk' een interessante keuze kan zijn om mee aan de slag te gaan:

- Kan ik winst behalen binnen mijn eigen gewoontes van controles en metingen en in wat ik regel voor de patiënt?
- Wat kan ik zelf meer doen? Wat kan ik zelf minder doen? Waarmee wil ik stoppen?
- Wat kan de patiënt meer (leren) zelf te doen?

Bespreek bovenstaande vragen ook met collega's in je huisartspraktijk en kijk samen naar de mogelijkheden.

## Praktische aanpak

### **1. Voorbereiding in de praktijk**

Formuleer maximaal 3 concrete veranderingen die je wilt doorvoeren (door bij elke verandering concreet te benoemen wat je meer en minder gaat doen). Bijvoorbeeld:

- Ik ga 10% minder metingen in de huisartspraktijk uitvoeren en patiënten vragen dat zelf te doen en de uitslag in het PGO te zetten.
- Ik ga met meer patiënten afspreken dat we alleen contact hebben bij afwijkende waarden en dat er geen (bel)contact is als de uitslag goed is.

### **2. Uitvoering**

- a. Selecteer 10 patiënten die redelijk digitaal vaardig zijn en bij wie je deze werkwijze wilt inzetten.
- b. Nodig 10 patiënten uit om een PGO aan te maken. Doe dit bijvoorbeeld met 2 x 5 patiënten, met een maand tijd ertussen zodat je niet iedereen tegelijk krijgt.
- c. Leg uit dat je het meten van de bloeddruk anders wilt gaan aanpakken. Motiveer waarom dat belangrijk is.

- d. Vraag patiënten om zelf een bloeddrukmeter aan te schaffen. Zie hiervoor de informatie op [www.medrie.nl/pw](http://www.medrie.nl/pw) (blokje zelfmeting bloeddruk).
- e. Instrueer de patiënt hoe hij zelf een bloeddruk kan meten. Stuur de informatietaak uit.
- f. Zet de taak zelfmeten uit voor de gewenste bloeddruk - geprotocolleerde thuismeting of losse metingen (aantal dagen). Stel de bandbreedte in van de persoonlijke streefwaarden.
- g. Leg aan de patiënt uit dat hij na het afronden van de taak (alle metingen) automatisch een bericht krijgt of de meting binnen of buiten de afgesproken streefwaarde is. Spreek af hoe je contact met de patiënt opneemt als de meting buiten de afgesproken streefwaarde is.
- h. Bespreek wat de uitkomst betekent in de context van de gezondheidssituatie van de patiënt.
- Verken indien van toepassing met de patiënt:
    - Wat is belangrijk voor u?
    - Waar zou u iets aan willen veranderen?
    - Waar hoopt u op?
    - Welk verschil zal dat maken?
    - Wat werkt?
    - Wat is 'de kleinste stap'? Heeft u nog iets nodig om deze stap te nemen?
  - Wat kan de patiënt zelf doen
    - of wat er eventueel nodig is vanuit het eigen netwerk
    - of van jou als zorgverlener
    - of verwijst eventueel door naar een samenwerkingspartner [www.medrie.nl/pw](http://www.medrie.nl/pw) (blokje samenwerking netwerk) of voor ondersteuning bij digitale vaardigheden naar de bibliotheek (blokje bibliotheken).
- i. Plan na het afhandelen van de uitkomst van de meting alvast een nieuwe taak in voor een volgende meting wanneer dit nodig is.

## Theoretische basis

- NHG-Standpunt Zelfmetingen bij telemonitoring.
- Uitwerking Werkwijze Medrie Zelfmeten Bloeddruk aan hand van het NHG-standpunt Zelfmetingen.

Zie [www.medrie.nl/pw](http://www.medrie.nl/pw) (blokje zelfmeting bloeddruk).

## Ondersteuning

Gebruik de mogelijkheden in de ZNO om de patiënt te ondersteunen, zoals:

- Toegang tot betrouwbare informatie via de informatietaken.
- Vragenlijsten voor voorbereiding op gesprekken.
- Vragenlijsten om gezondheid en voortgang te monitoren.
- Informatie over het zelf aanschaffen van een bloeddrukmeter.  
[www.medrie.nl/pw](http://www.medrie.nl/pw) (blokje zelfmeting bloeddruk).