ZelfMeter

De ZelfMeter is een apparaat in het ziekenhuis waarmee u zelf een aantal gezondheidsmetingen kunt doen. Snel, eenvoudig en veilig. De ZelfMeter meet uw bloeddruk, gewicht, hartslag en de hoeveelheid zuurstof in uw bloed (saturatie). De meting duurt een paar minuten.

De gemeten waarden komen automatisch in uw medisch dossier, zodat de zorgverlener ze meteen kan inzien. Hierdoor is er meer tijd en aandacht voor u tijdens uw afspraak met de zorgverlener. Ook krijgt u hierdoor meer inzicht in uw eigen gezondheid. U kunt alleen metingen doen bij de ZelfMeter als u hiervoor een afspraak heeft.

U kunt de ZelfMeter niet gebruiken als:

- U in een rolstoel zit.
- U een borstamputatie of okselklieroperatie heeft gehad.
- Er geen bloeddruk kan worden gemeten aan uw linkerarm, bijvoorbeeld als u een verlamming, shunt of PICC-lijn heeft.

Geldt dit voor u? Bel dan met de polikliniek om de afspraak voor de ZelfMeter af te zeggen. Uw zorgverlener doet dan de metingen.

Hoe werkt de Zelfmeter?

1. U meldt zich eerst aan bij de aanmeldzuilen bij de informatiebalie. Hier krijgt u een dagticket met uw afspraken van die dag.
   Heeft u zich thuis al digitaal aangemeld? Dan heeft u al een digitaal ticket.
2. Op uw dagticket staat of u een afspraak bij de ZelfMeter heeft. Heeft u een afspraak, ga dan eerst naar de ZelfMeter.
3. U vindt de ZelfMeter op de JBZ Boulevard, gebouw B, verdieping 0 (voorbij de aanmeldzuilen, aan de linkerkant).
4. Doe uw jas uit en haal zware dingen uit uw broekzak (zoals telefoon en sleutels).
5. Desinfecteer uw handen met de handpomp aan de zijkant van de ZelfMeter.
6. U gaat op het bankje van de ZelfMeter zitten.
7. U scant de barcode van het dagticket. De barcode staat onderaan het dagticket.
8. Lees en volg de instructies op het scherm. U kunt hierbij kiezen uit verschillende talen.
9. Heeft u alle stappen gevolgd? Dan komen de gemeten waarden automatisch in uw medisch dossier. Als u dat wilt kunt u de resultaten door de ZelfMeter laten afdrukken.

Heeft u een vraag of heeft u hulp nodig?
Dan kunt u terecht bij de vrijwilliger van de Vrienden van MijnJBZ. Is er geen vrijwilliger aanwezig bij de ZelfMeter? Meldt u zich dan bij het Voorlichtingscentrum, aan de andere kant van de Boulevard, schuin tegenover de ZelfMeter.

Wilt u alvast zien hoe de ZelfMeter werkt? Bekijk dan het filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/zelfmeter).

Code ALG-005

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis