

Patiënteninformatie



Thuis bloeddruk meten en registeren

Recent onderzoek bevestigt dat bij de behandeling van hoge bloeddruk een gemiddelde van de thuis gemeten bloeddrukken een beter beeld geeft van de bloeddruk dan de metingen in de spreekkamer. U heeft hiervoor wel zelf een bloeddrukmeter nodig.

Wanneer meet u de bloeddruk

Twee tot drie weken voordat u bij de arts/verpleegkundige komt, meet u gedurende twee weken op vijf dagen in de week in de ochtend en in de avond twee keer de bloeddruk.

- 's morgens 2 keer, bij voorkeur direct na het wakker worden, tussen 06.00 en 09.00 uur.
- 's avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18.00 en 21.00 uur.

Het gemiddelde van deze metingen wordt gebruikt voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk. Gebruik bij elke meting het stappenoverzicht en het invulschema achter in deze folder.

Wanneer u terugverwezen wordt naar de huisarts adviseren wij u om eens per 3 maanden de bloeddruk volgens deze methode te controleren.

Hoe en wanneer kan ik het beste mijn bloeddruk meten?

Stap 1

Zorg ervoor dat u de bloeddruk meet minimaal 1 uur nadat u heeft gegeten, gedronken of gerookt.

Stap 2

Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op de tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen en uw bovenarm met de manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden.

Ook kunt u, wanneer u op de rand van het bed zit, uw onderarm horizontaal houden en met uw andere arm ondersteunen of ontspannen op uw schoot.

Stap 3

De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. Zorg ervoor dat het onderste gedeelte van de manchet op 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden. Meet aan de arm met de hoogste bloeddruk.

Stap 4

Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten alvorens u gaat meten.

Stap 5

Houdt de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning. Druk op de startknop. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen.

Stap 6

Als de eerste meting gedaan is, wacht dan ontspannen op de tweede meting. Na 60 seconden doet u een tweede meting, in de tussentijd blijft u rustig zitten.

Stap 7

Als u de metingen gedurende een dagdeel (ochtend of avond) heeft gedaan, kunt u een gemiddelde berekenen van deze metingen. U mag de uitslagen ook meenemen naar de volgende afspraak, zodat wij een gemiddelde berekenen.

Bloeddrukmeters beoordeeld door de Nederlandse Hartstichting

Hoe weet ik of een bepaald merk of type betrouwbaar is?

Elke bloeddrukmeter heeft een CE-markering. Het apparaat is getest in praktijksituaties en is veilig. Het is echter geen keurmerk voor betrouwbaarheid.

Het Dabl-instituut test de betrouwbaarheid van bloeddrukmeters. De testers werken met internationale protocollen. Alle meters die volgens het Dabl-instituut zijn getest, kunt u vinden op www.hartstichting.nl/risicofactoren/thuis-de-bloeddruk-meten. Ze zijn in Nederland verkrijgbaar, onder andere bij de grotere apotheken, thuiszorgwinkels, medische speciaalzaken of webshops. Deze aanbieders hebben niet alle bloeddrukmeters in het assortiment. Op internet is te vinden waar een bepaald type bloeddrukmeter te koop is. Polsmeters worden niet aanbevolen. Het is aan te raden om uw bloeddrukmeter eens in de 2 à 3 jaar te laten ijken. Het ijken (of valideren) van uw bloeddrukmeter is het laten nakijken van uw meter om zo betrouwbare resultaten te behouden. Dit kan op de poli interne geneeskunde. In de handleiding van uw bloeddrukmeter kan ook een verwijzing staan. Tevens bieden sommige apotheken een dergelijke service.

Wat adviseert de Hartstichting?

De Hartstichting is onafhankelijk. Zij spreekt geen voorkeur uit voor een merk of meter. De bloeddrukmeters getest volgens het Dabl-instituut zijn goedgekeurd en betrouwbaar. Dit wil niet zeggen dat alle andere meters onbetrouwbaar zijn. Ze zijn alleen niet volgens dit internationale protocol getest.

De Hartstichting beoordeelt elk kwartaal de lijst met bloeddrukmeters. Op www.hartstichting.nl/risicofactoren/thuis-de-bloeddruk-meten vindt u een recente tabel met goedgekeurde bloeddrukmeters.

Een gezonde levensstijl

Naast het meten is het ook belangrijk om een gezonde levensstijl na te streven.

De volgende internetadressen geven meer informatie over een gezonde levensstijl:

Sporten	www.sportzorg.nl
Afvallen	www.obesitaskliniek.nl www.obesitasvereniging.nl www.dieetinzicht.nl
Stoppen met roken	www.ikstopermee.nl www.nederlandstopt.nu
Bloeddrukmeters	www.watchbp.nl www.bloeddrukmetershop.nl
Nierziekten	www.nierstichting.nl
Hoge bloeddruk	www.hartstichting.nl www.hartenvaatgroep.nl www.eshonline.org European society of
hypertension	
Zout	www.hartstichting.nl/gezond-leven/zout
Claudicatio klachten	www.claudicationet.nl (Etalage benen)
Diabetes Mellitus	www.dvn.nl (Diabetes Vereniging Nederland)
Rijksoverheid	www.loketgezondleven.nl

Bronnen

www.ESH.org
www.watchbp.nl

Vragen?

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Interne Geneeskunde via (0251)265555.

Voorbeeld Bloeddruklijst

Datum	Ochtend-tijd	Boven-druk	Onder-druk	Avond-tijd	Boven-druk	Onder-druk
12 november	9.30 uur	145	90	20.15 uur	138	85
12 november	9.32 uur	143	85	20.17 uur	140	90
Datum	Ochtend-tijd	Boven-druk	Onder-druk	Avond-tijd	Boven-druk	Onder-druk
Datum	Ochtend-tijd	Boven-druk	Onder-druk	Avond-tijd	Boven-druk	Onder-druk

Datum	Ochtend-tijd	Boven-druk	Onder-druk	Avond-tijd	Boven-druk	Onder-druk

Rode Kruis Ziekenhuis

Redactie: Afdeling Communicatie en Afdeling Interne geneeskunde
Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

T : +31 (0) 251 26 5555

W : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk.