



St. Anna Ziekenhuis



Bloeddruk meten thuis

Anna. Liefde voor leven.

Wij adviseren u om zelf thuis uw bloeddruk te meten. Een hoge bloeddruk is ongezond en geeft verhoogde risico's op hart- en vaatziekten. Mensen met een hoge bloeddruk merken daar meestal niets van.

Waarom thuis de bloeddruk meten

In de spreekkamer bij de arts is de bloeddruk vaak iets hoger dan thuis. Het is een momentopname onder ander omstandigheden dan in het dagelijkse leven. Daarom vinden wij het belangrijk dat u thuis uw bloeddruk meet.

Aangetoond is dat de bloeddruk zoals die thuis gemeten wordt meer zegt over het risico op hart- en vaatziekten dan alleen de bloeddruk in de spreekkamer. Thuis de bloeddruk meten is dus belangrijk voor uw behandeling.

Welke bloeddrukmeter

Bij voorkeur gebruikt u een automatische bloeddrukmeter voor de bovenarm met een goed passend manchet (band) van een goed merk. De meters van diverse merken zijn gecertificeerd en geven betrouwbare meetresultaten, bijvoorbeeld Omron of Microlife. Gebruik geen polsbloeddrukmeters, omdat de gemeten waarden te veel kunnen variëren.

De bloeddrukmeters kunt u kopen bij uw thuiszorgwinkel of apotheek. De AnnApotheek in ons ziekenhuis biedt een bloeddrukmeter aan voor een lage prijs. Soms worden goede meters aangeboden bij de zorgverzekeraar of bij grote winkelketens voor een lage prijs. Op de website van de hartstichting kunt u kijken of dit een gecertificeerde bloeddrukmeter is: www.hartstichting.nl/risicofactoren/thuis-de-bloeddruk-meten.

Wanneer moet u meten

Vóór bezoek aan uw dokter

Om een goed beeld van uw werkelijke bloeddruk te krijgen, adviseren wij u uw bloeddruk te meten in de twee weken vóór ieder bezoek aan uw dokter.

Na verandering van uw medicatie

Om uw bloeddruk kortdurend in de gaten te houden, adviseren wij u uw bloeddruk te meten de eerste twee weken na iedere wijziging van uw medicatie.

Meet uw bloeddruk (niet in het weekend)

- 2 weken lang
- 2 dagen per week
- 2 keer kort na elkaar meten in de ochtend, kort na het opstaan
- 2 keer kort na elkaar meten in de avond

Noteer steeds de vier metingen in de tabel achterin deze folder.

Als u een groot verschil ziet tussen de eerste en tweede meting (meer dan 10 mm Hg), meet dan nogmaals uw bloeddruk totdat deze niet meer verder daalt. Ook deze metingen noteert u.

Het zorgvuldig meten van uw bloeddruk

Op de volgende bladzijde vindt u de basisadviezen voor het uitvoeren van een juiste en betrouwbare meting.

Basisadviezen voor betrouwbare bloeddrukmeting

- Neem 5 minuten rust **vóór** de meting.
- Ontspan en zoek een rustige plek.
- Gebruik geen koffie of andere cafeïne houdende dranken 30 minuten voor de meting.
- Meet niet vlak na het eten.
- Rook 30 minuten voor de meting niet.
- Meet de bloeddruk bij voorkeur aan de niet-dominante arm. Als u rechtshandig bent meet u links, tenzij uw arts anders heeft geadviseerd.
- Meet op een ontblote arm.
- Zorg ervoor dat de kleding niet 'knelt' bij de arm.
- Meet zittend op een stoel met de rug tegen de leuning.
- Laat uw arm ergens op rusten en zit met uw benen naast elkaar.
- Breng de bloeddrukband aan om de arm op de hoogte van het hart.
- Niet praten en/of bewegen tijdens de meting.

Noteer alle metingen en neem deze mee naar het bezoek aan uw dokter.

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling hierop. Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen neemt u dan contact op met:

polikliniek interne geneeskunde, telefoon: 040-286 4873.

U kunt deze folder uitprinten via onze website:

www.st-anna.nl/patientenfolders

Bloeddrukmetingen (noteer alle metingen)

Naam: Geboortedatum:

Ik ben rechtshandig / linkshandig* Ik meet rechter arm / linker arm*

* Doorstrepen wat niet van toepassing is

		Meting ochtend			Meting avond		
Datum	Tijd	Boven- druk	Onder- druk	Pols	Boven- druk	Onder- druk	Pols

		Meting ochtend			Meting avond		
Datum	Tijd	Boven- druk	Onder- druk	Pols	Boven- druk	Onder- druk	Pols

		Meting ochtend			Meting avond		
Datum	Tijd	Boven-druk	Onder-druk	Pols	Boven-druk	Onder-druk	Pols

St. Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop
Bogardelind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven
Antoon Coolentaaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting: patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

INT016
09-18