



BLOEDDRUKMETING THUIS

(4 x 2-METING)

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 moet hiervoor wel zelf een bloeddrukmeter aanschaffen.

Wanneer meet u de bloeddruk





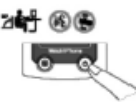


Twee tot drie weken voordat u bij de arts/verpleegkundig specialist komt, meet u gedurende twee weken op twee dagen in de week in de ochtend en in de avond twee keer de bloeddruk (4 x 2-meting).

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

Het gemiddelde van deze 16 metingen wordt gebruikt voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk. Voor het merendeel van de patiënten is het streven een bloeddruk van 135/85. Gebruik bij elke meting het stappenoverzicht hieronder en het invulschema achter in deze folder.

Wanneer u terug verwezen 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?

 <p>1 Hour Before</p>	<p>Stap 1 Zorg ervoor dat u de bloeddruk meet met minimaal 1 uur voor of nadat u hebt gegeten, gedronken of gerookt en voordat u uw medicatie heeft ingenomen. Belangrijk is dat u de metingen steeds rond het zelfde tijdstip doet.</p>
	<p>Stap 2 Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen en uw bovenarm met het manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden. Ook kunt u, wanneer u op de rand van uw bed zit, uw onderarm horizontaal houden en met uw andere arm ondersteunen of ontspannen op uw schoot.</p>
 <p>2-3cm</p>	<p>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 zicht aan de binnenkant van uw arm bevinden.</p>
 <p>Relax 5 mins</p>	<p>Stap 4 Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten alvorens u gaat meten.</p>
	<p>Stap 5 Houdt de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning. Druk op de start knop. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen.</p>
 <p>60 sec.</p>	<p>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. Bij sommige meters start na 60 seconden zelf de tweede meting.</p>
	<p>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.</p>

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 praktijk-situaties 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, thuiszorg-winkels, 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.

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. Er zijn genoeg bedrijven te vinden die uw bloeddrukmeter kunnen ijken. 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 herbeoordeelt 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.obesitasvereniging.nl www.dieetinzicht.nl
Stoppen met roken	www.ikstopermee.nl www.nederlandstopt.nl
Bloeddrukmeters	www.watchbp.nl www.bloeddrukmetershop.nl

Nierziekten www.nierstichting.nl
Hoge bloeddruk www.hartstichting.nl
www.hartenvaatgroep.nl
www.esholine.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 (0181) 65 83 50.