

Meer weten?

Deze folder is een uitgave van KetenZorg West-Friesland en geeft algemene adviezen over thuis bloeddruk meten. Neem voor persoonlijke adviezen of vragen contact op met uw huisarts of praktijkondersteuner. Voor meer informatie kunt u ook kijken op de website: www.thuisarts.nl

KetenZorg West-Friesland is de centrale organisatie van waaruit de ketenzorg wordt gecoördineerd op het gebied van type 2 diabetes, COPD en CVRM. Een waardevolle samenwerking die er voor zorg draagt dat patiënten in de regio West-Friesland en Wieringermeer verzekerd zijn van optimale zorg.

www.ketenzorgwf.nl

CONTACT

KetenZorg West-Friesland
Maelsonstraat 7
1624 NP Hoorn
T: 0229-219401

April 2018

BLOEDDRUK THUIS METEN

Er zijn diverse redenen waarom mensen thuis hun bloeddruk meten. Uit bezorgdheid, uit nieuwsgierigheid of op advies van de huisarts of praktijkondersteuner bijvoorbeeld. In deze brochure informeren wij over de juiste manier van meten. Zo is het belangrijk om de handelingen steeds hetzelfde uit te voeren en een geschikte meter te gebruiken.

Doel van de meting

Wanneer u over een langere periode uw bloeddruk in kaart wilt brengen, is thuis de bloeddruk meten ideaal. Het gemiddelde van de resultaten van de metingen wordt door uw huisarts of praktijkondersteuner gebruikt voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk.

Of u een te hoge of te lage bloeddruk heeft, kan pas vastgesteld worden na meerdere metingen gedurende een langere periode. Elke meting is namelijk een momentopname. Het is heel normaal dat de gemeten bloeddrukwaarden onderling schommelen.

Let op!

Pas ongeacht de uitslag nooit zelf uw bloeddrukmedicatie aan. Overleg altijd met uw huisarts!

Gebruik een goede bloeddrukmeter

Het is belangrijk dat u thuis een goede elektronische bloeddrukmeter gebruikt met de juiste bloeddrukband. Twijfelt u of uw meter goed is, overleg dan met uw huisarts of praktijkondersteuner.

Hoe voert u de metingen uit?

Wij adviseren 5 tot 7 dagen uw bloeddruk dagelijks te meten. Meet 's ochtends 2 keer, bij voorkeur direct na het wakker worden tussen 06.00 en 09.00 uur. Meet 's avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18.00 – 21.00 uur. Noteer boven- en onderdruk in het schema.

30 minuten voor meting	<ul style="list-style-type: none"> - Geen inspanning verrichten - Niet roken, geen koffie drinken
Houding	<ul style="list-style-type: none"> - Ga zitten op een hoge stoel met rugleuning - Plaats uw rug tegen de rugleuning - Zet uw benen naast elkaar met de voeten plat op de grond - Laat de te meten arm rusten op tafel of leuning
bloeddrukband	<ul style="list-style-type: none"> - Ontbloot uw arm, vermijd knellende kleding - Breng de manchet op harthoogte aan om de afgesproken bovenarm - Zorg dat de slang van de meter aan de binnenkant van uw arm zit
5 minuten voor meting	<ul style="list-style-type: none"> - Ga minstens 5 minuten rustig zitten, praat niet
Meet en noteer	<ul style="list-style-type: none"> - Meet de bloeddruk - Praat niet tijdens de meting - Noteer de gemeten bovendruk en onderdruk in het schema
2 minuten na meting	<ul style="list-style-type: none"> - Blijf minstens 2 minuten rustig zitten, praat niet
Meting herhalen	<ul style="list-style-type: none"> - Meet de bloeddruk na 2 minuten nogmaals - Praat niet tijdens de meting - Noteer de gemeten bloeddruk en onderdruk in het schema

Invulschema

1 ^e keer ochtend boven/onder	2 ^e keer ochtend boven/onder	Gemiddeld	1 ^e keer avond boven/onder	2 ^e keer avond boven/onder	Gemiddeld
Voorbeeld 120/80					

Wanneer is de bloeddruk te hoog?

Thuis wordt over het algemeen een lagere bloeddruk gemeten dan bij de huisarts. We spreken over een verhoogde waarde bij een gemiddelde bovendruk hoger dan 135 mmHg. Bent u ouder dan 80? Dan is bij een gemiddelde bovendruk hoger dan 160 mmHg sprake van hoge bloeddruk. Bespreek de waarden met uw huisarts / praktijkondersteuner.

- Is de bovendruk 180 of hoger?
Neem dezelfde of de volgende dag contact op met uw huisarts.
- Is de bovendruk hoger dan 160?
Herhaal de meting een maand lang in verschillende situaties en noteer de waarden.