

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Bloeddrukmeting thuis

(4 x 2-meting)

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis







Uit onderzoek komt naar voren dat bij de behandeling van hoge bloeddruk bij de meeste personen de thuis gemeten bloeddruk een beter beeld geeft van de bloeddruk dan de metingen in het ziekenhuis. Als u thuis wilt meten, moet u wel zelf een bloeddrukmeter kopen.

### **Wanneer meet u de bloeddruk**

2 tot 3 weken voordat u bij de arts/verpleegkundig specialist komt, meet u in deze 2-3 weken u bloeddruk 2 dagen in de week in de ochtend en in de avond 2 keer (4 x 2-meting).

- 's morgens 2x, bij voorkeur direct na het wakker worden, tussen 06.00 en 09.00 uur.
- 's avonds 2x, 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. Het streven is een bloeddruk van 135/85.

Gebruik bij elke meting het stappenoverzicht hieronder en het invulschema achter in deze folder.

Wanneer u voor behandeling weer terug gaat naar de huisarts, adviseren wij u om 1 keer 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 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.

**Stap 2**

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

**Stap 3**

De manchet moet 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.

**Stap 4**

Ga zitten en ontspan ongeveer 5 minuten voordat u gaat meten.

**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.



### Stap 6



Als de 1e meting gedaan is, wacht dan ontspannen op de 2e meting. Na 60 seconden doet u een 2e meting, in de tussentijd blijft u rustig zitten. Bij sommige meters start na 60 seconden zelf de 2e meting.

### 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.

### 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.

Op de [website van de Hartstichting](#) vindt u een overzicht van betrouwbare bloeddrukmeters en waar u op moet letten bij het kopen van een bloeddrukmeter.

Het is aan te raden om uw bloeddrukmeter 1 keer in de 2 tot 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. Ook bieden sommige apotheken een deze service.

## Een gezonde levensstijl

Naast het meten is het ook belangrijk om zo gezond mogelijk te leven. De volgende internetadressen geven meer informatie over een gezonde levensstijl:

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

## Bronnen

[www.ESH.org](http://www.ESH.org)  
[www.watchbp.nl](http://www.watchbp.nl)

## Vragen?

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Interne Geneeskunde via (010) 291 22 20.

# Schema zelfmeting bloeddruk thuis

Naam: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

## Toelichting

- 2 weken 2 dagen per week meten (totaal 4 dagen)
- 2 keer 's ochtends en 2 keer 's avonds meten
- 1 minuut tussen beide metingen
- Metingen per dagdeel (ochtend of avond) bij elkaar optellen en hiervan het gemiddelde nemen.
- Daarna van alle waarden van dag 2 t/m dag 4 het gemiddelde bepalen (streefwaarde <135/85).



Datum	<i>Ochtendmetingen</i>		<i>Avondmetingen</i>		Bijzonderheden
	<b>Uitslag metingen</b>	<b>Gemiddelde</b>	<b>Uitslag metingen</b>	<b>Gemiddelde</b>	
	1e		1e		
	2e		2e		
	1e		1e		
	2e		2e		
	1e		1e		
	2e		2e		
	<b>Totaal gemiddelde ochtenden</b>		<b>Totaal gemiddelde avonden</b>		







De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

