

PATIËNTEN
INFORMATIE

Bloeddrukmeting thuis

(4 x 2-meting)

MAASSTAD
ZIEKENHUIS





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 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 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>Stap 1</p> <p>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.</p>
	<p>Stap 2</p> <p>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 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>Stap 3</p> <p>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.</p>
	<p>Stap 4</p> <p>Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten alvorens u gaat meten.</p>
	<p>Stap 5</p> <p>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>Stap 6</p> <p>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</p> <p>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 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.

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:

Maasstad Ziekenhuis	www.maasstadziekenhuis.nl
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 (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 twee 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 waardes van dag 2 t/m dag 4 het gemiddelde bepalen (streefwaarde <135/85).

Datum	Ochtendmetingen		Avondmetingen		Bijzonderheden
	Uitslag metingen	Gemiddelde	Uitslag metingen	Gemiddelde	
	1e		1e		
	2e		2e		
	1e		1e		
	2e		2e		
	1e		1e		
	2e		2e		
	1e		1e		
	2e		2e		
	Totaal gemiddelde ochtenden		Totaal gemiddelde avonden		



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 الهولندي
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة
أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11
E: info@maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasstadziekenhuis.nl