

## INFORMATIEBLAD THUIS UW BLOEDDRUK METEN

### *Waarom thuis de bloeddruk meten?*

Uit onderzoek blijkt dat de bloeddruk die thuis wordt gemeten meer zegt over het risico op hart- en vaatziekten dan de bloeddruk in de spreekkamer. Met thuismetingen kunnen een groot aantal waarden worden verkregen. Ze worden bovendien gemeten over een langere periode, op verschillende dagen en op een plaats die zoveel mogelijk overeenkomt met uw normale levensomstandigheden.

Ook wordt hierbij het ‘witte jassen effect’ vermeden. Bewust of onbewust krijgen mensen soms enige stress als in de huisartspraktijk of in het ziekenhuis de bloeddruk wordt opgenomen. Hierdoor wordt dan niet de juiste bloeddruk gemeten.

### *Hoe te meten?*

Als u een meting verricht, neem er dan de tijd voor. Ga rustig zitten, maak geen vuist en zorg dat u geen volle blaas heeft. Leg uw arm op tafel en zet uw benen naast elkaar op de grond. Praat niet tijdens de meting.

### *Wanneer en hoe vaak meten?*

Meet dagelijks 's morgens en 's avonds 2 keer de bloeddruk met tussenpoos van 1-2 minuten gedurende 5-7 dagen.

### *Wat is belangrijk?*

Zorg ervoor dat de omstandigheden waaronder u uw bloeddruk meet iedere keer gelijk zijn. Dat wil zeggen: dezelfde tijden, dezelfde plaats en dezelfde arm.

### *Instructie om uw bloeddruk te meten*

- Meet in rustige omstandigheden, na 5 minuten rust genomen te hebben.
- Verricht geen inspanning, rook niet en drink geen koffie gedurende 30 minuten voorafgaand aan de meting.
- Meet de bloeddruk bij voorkeur in zittende houding, rechtop waarbij de rug ondersteund is.
- Zorg ervoor dat de benen niet zijn gekruist. Zet beide voeten op de grond.
- Verwijder knellende kleding om de bovenarm.
- Meet altijd aan dezelfde arm. Dit is de arm waar de meting altijd het hoogste is. Mocht het geen verschil maken meet dan aan de linker arm.
- Zorg ervoor dat de arm ondersteund is.
- Doe de armmanchet om de bovenarm. De onderrand van de manchet moet zich ongeveer 1 tot 2 cm boven de elleboog bevinden.
- Zorg dat de blauwe streep op de manchet denkbeeldig doorloopt naar uw middelvinger. De manchet moet op harthoogte zijn aangebracht.
- Druk op de O/I-knop. Na een paar seconden verschijnt er een 0 in het display. Druk op start om de meting te beginnen. Het kan ook zijn dat het apparaat direct gaat meten.
- Beweeg en praat niet tijdens het meten van de bloeddruk.
- Herhaal nogmaals de meting na 1 tot 2 minuten. U dient nu alleen op de ‘start’ knop te drukken.
- Noteer beide waarden op bijgevoegd formulier.
- U kunt zelf de gemiddelde gemeten bloeddruk uitrekenen. U slaat de eerste dag over. De waarden van de overige dagen telt u op en deelt u door het aantal waarden. Als u alle dagen twee metingen in de ochtend en in de avond heeft genoteerd dan heeft u voor 6 dagen in totaal 24 metingen.

**Formulier voor bloeddrukmeting thuis**

Naam:

Geboortedatum:

Datum:		Bovendruk	Onderdruk	Pols		Bijzonderheden
Dag 1:	's ochtends				1	
	.....uur				2	
	's avonds				1	
	.....uur				2	

Dag 2:	's ochtends				1	
	.....uur				2	
	's avonds				1	
	.....uur				2	

Dag 3:	's ochtends				1	
	.....uur				2	
	's avonds				1	
	.....uur				2	

Dag 4:	's ochtends				1	
	.....uur				2	
	's avonds				1	
	.....uur				2	

Dag 5:	's ochtends				1	
	.....uur				2	
	's avonds				1	
	.....uur				2	

Dag 6:	's ochtends				1	
	.....uur				2	
	's avonds				1	
	.....uur				2	

Dag 7:	's ochtends				1	
	.....uur				2	
	's avonds				1	
	.....uur				2	

**Bovendruk    Onderdruk**

<b>Totaal:</b>	<b>Gemiddeld</b>					
----------------	------------------	--	--	--	--	--

(U telt de metingen op en deelt deze door het aantal metingen. Sla de eerste dag over.)