



Patiëntinformatie thuismetingen bloeddruk

Achtergrondinformatie

Met thuisbloeddrukmetingen kan een groot aantal bloeddrukwaarden worden verkregen, gemeten over een langere periode, op verschillende dagen en in een setting die zo veel mogelijk overeenkomt met uw normale levensomstandigheden. Voordelen zijn dat het witte-jassen-effect wordt vermeden en dat de gemiddelde bloeddruk beter wordt benaderd.

Deze metingen kunnen bij sommige patiënten een betere weerspiegeling zijn van de bloeddruk onder normale leefomstandigheden dan metingen in de spreekkamer bij de huisarts, assistente of de praktijkondersteuner. Ook zijn er aanwijzingen dat door thuis de bloeddruk te meten overbehandeling kan worden beperkt. U kunt op de praktijk een bloeddrukmeter lenen. Als u overweegt zelf een bloeddrukmeter aan te schaffen, kijk dan eens op de site van de hartstichting

Instructies:

- Meet de bloeddruk 's ochtends en 's avonds, of op andere momenten indien met de dokter afgesproken.
- Zorg dat u vanaf een halfuur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.
- Ga rechtop zitten met de benen naast elkaar.
- Breng de manchet telkens aan dezelfde arm aan.
- Blijf gedurende minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk. Noteer de boven- en de onderdruk.
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog twee keer. Noteer opnieuw de boven- en de onderdrukken.
- Herhaal de metingen 's avonds en noteer opnieuw de boven- en onderdrukken.
- Noteer de dag, het tijdstip, de boven- en de onderdruk op de lijst z.o.z.
- De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.
- Graag dagelijks de bloeddruk meten gedurende 5 tot 7 dagen.

Bij problemen:

Het kan gebeuren dat de bloeddrukmeter een tweede keer meet, dan is de eerste meting niet goed gegaan. Bij problemen of vragen kunt u altijd bellen met de praktijk: 023-5846300

Succes!

