

# Het thuis meten van de bloeddruk

In overleg met uw huisarts of praktijkondersteuner is afgesproken om uw bloeddruk thuis te controleren. De praktijkondersteuner of doktersassistente heeft de werking van de bloeddrukmeter, die u meekrijgt, aan u uitgelegd en gekeken of er de juiste bloeddrukband (manchet) bij zit. We vragen u 50 Euro als borg voor het uitlenen van onze bloeddrukmeter. Indien u een eigen bloeddrukmeter heeft maar u weet niet zeker of het een goede is, dan kunt u dat altijd aan ons vragen of kijken op internet:

<https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen?tab=2>

Voor het geval dat u de informatie die u hebt meegekregen niet allemaal heeft kunnen onthouden of gewoon even wilt nalezen, hebben we een aantal aandachtspunten voor u op papier gezet.

## 1 Hoe te meten ?

Als u een meting verricht, neem er dan de tijd voor. Ga ontspannen zitten, maak geen vuist en zorg dat u geen volle blaas heeft. De bloeddrukband moet om de arm ter hoogte van het hart zitten als u meet, dat wil zeggen halverwege het borstbeen. De gehele arm waaraan u meet, moet bloot zijn (dus geen afknellende kledingstukken). U legt de onderarm en handrug ontspannen neer. Zet uw benen naast elkaar op de grond. Vermijd de laatste 30 minuten voor meting inspanning/roken/koffie.

## 2 Hoe vaak meten ?

Meet 2x 's morgens na het opstaan de bloeddruk met 5 minuten pauze ertussen. U meet nog voor het innemen van de medicijnen. Ga eerst naar de WC (eerst plassen) en meet dan pas uw bloeddruk. Daarna niet vergeten uw medicijnen in te nemen.

Meet 2x 's avonds voor het naar bed gaan de bloeddruk met 5 minuten pauze ertussen.

Doe deze metingen gedurende 1 week.

## 3 Wat is belangrijk ?

Zorg bij het meten van uw bloeddruk voor regelmaat. Dat wil zeggen dezelfde arm (eenmaal links gemeten dan elke keer links meten), zelfde tijden, zelfde plaats. Zorg ook dat u alleen in de kamer bent tijdens het meten, in ieder geval in een rustige kamer. Tijdens de bloeddrukmeting de arm niet bewegen en niet praten (dit geeft een verhoogde bloeddrukmeting).

Schrijf in het meegegeven registratieformulier alle bloeddruk waarden op met datum/tijdstip en eventuele bijzonderheden. Vriendelijk vragen wij u om het gemiddelde van boven- en onderdruk uit te rekenen en deze op het formulier te noteren. Zorg ervoor als u het formulier bij de doktersassistente inlevert dat uw naam, geboortedatum en telefoonnummer erop staan.

We streven ernaar binnen 2 weken terug te bellen over de uitslagen en het te volgen beleid.

Indien u nog vragen heeft, kunt u natuurlijk contact opnemen met de huisartsenpraktijk.

