

Interne geneeskunde
040 286 4873

Wij adviseren je om zelf thuis je bloeddruk te meten. Een hoge bloeddruk is ongezond en geeft verhoogde risico's op hart- en vaatziekten. Mensen met een hoge bloeddruk merken daar meestal niets van.

Waarom thuis de bloeddruk meten?

In de spreekkamer bij de arts is de bloeddruk vaak iets hoger dan thuis. Het is een momentopname onder ander omstandigheden dan in het dagelijkse leven. Daarom vinden wij het belangrijk dat je thuis jouw bloeddruk meet.

Aangetoond is dat de bloeddruk zoals die thuis gemeten wordt meer zegt over het risico op hart- en vaatziekten dan alleen de bloeddruk in de spreekkamer. Thuis de bloeddruk meten is dus belangrijk voor jouw behandeling.

Welke bloeddrukmeter?

Bij voorkeur gebruik je een automatische bloeddrukmeter voor de bovenarm met een goed passend manchet (band) van een goed merk. De meters van diverse merken zijn gecertificeerd en geven betrouwbare meetresultaten, bijvoorbeeld Omron of Microlife. Gebruik geen polsbloeddrukmeters, omdat de gemeten waarden te veel kunnen variëren.

De bloeddrukmeters kun je kopen bij jouw thuiszorgwinkel of apotheek. De Anna Apotheek in ons ziekenhuis biedt een bloeddrukmeter aan voor een lage prijs. Soms worden goede meters aangeboden bij de zorgverzekeraar of bij grote winkelketens voor een lage prijs. Op de website van de Hartstichting kun je kijken of dit een gecertificeerde bloeddrukmeter is: www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen.

Wanneer moet je meten?

Vóór bezoek aan je dokter

Om een goed beeld van jouw werkelijke bloeddruk te krijgen, adviseren wij je zelf je bloeddruk te meten in de twee weken vóór ieder bezoek aan je dokter.

Na verandering van jouw medicatie

Om je bloeddruk in de gaten te houden, adviseren wij je zelf je bloeddruk te meten na iedere wijziging van je medicatie. Je begint hiermee twee weken na de wijziging.

Meet jouw bloeddruk (tenminste twee dagen door de week)

- 2 weken lang
- 2 dagen per week
- 2 keer kort na elkaar meten in de ochtend, kort na het opstaan
- 2 keer kort na elkaar meten in de avond

Noteer steeds de vier metingen in de tabel achterin deze informatie

Als je een groot verschil ziet tussen de eerste en tweede meting (meer dan 10 mm Hg), meet dan nogmaals je bloeddruk totdat deze niet meer verder daalt. Ook deze metingen noteer je.

Basisadviezen voor het zorgvuldig meten van jouw bloeddruk

- Neem 5 minuten rust vóór de meting.
- Ontspan en zoek een rustige plek.
- Gebruik geen koffie of andere cafeïne houdende dranken 30 minuten voor de meting.
- Meet niet vlak na het eten.
- Rook 30 minuten voor de meting niet.
- Meet de bloeddruk bij voorkeur aan de niet-dominante arm. Als je rechtshandig bent meet je links, tenzij jouw arts anders heeft geadviseerd.
- Meet op een ontblote arm.
- Zorg ervoor dat de kleding niet 'knelt' bij de arm.
- Meet zittend op een stoel met de rug tegen de leuning.
- Laat jouw arm ergens op rusten en zit met jouw benen naast elkaar.
- Breng de bloeddrukband aan om de arm op de hoogte van het hart.
- Niet praten en/of bewegen tijdens de meting.

Noteer alle metingen en neem deze mee naar het bezoek aan je dokter.

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling hierop. Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met: polikliniek interne geneeskunde, telefoon: 040-286 48 73.

Bloeddrukmetingen (noteer alle metingen)

Volg de eerder genoemde basisadviezen

Naam: _____ Geboortedatum: _____

Ochtendmetingen:

Datum	Tijd	Bovendruk	Onderdruk	Pols

Avondmetingen:

Datum	Tijd	Bovendruk	Onderdruk	Pols

Ochtendmetingen:

Datum	Tijd	Bovendruk	Onderdruk	Pols

Avondmetingen:

Datum	Tijd	Bovendruk	Onderdruk	Pols

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/int016-
bloeddruk-meten-thuis/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/int016-bloeddruk-meten-thuis/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



INT016
03-04-2023