

Bloeddruk thuis meten (volgens protocol)

U hebt last van hoge bloeddruk en krijgt daarvoor een behandeling. Als u thuis uw bloeddruk meet, krijgt de arts een beter beeld dan van een meting in de spreekkamer. De arts kan de behandeling dan beter afstemmen. Om een goed beeld te krijgen van de gemiddelde waarden per dag moet u op regelmatige tijden de bloeddruk meten.

Wat moet u doen?

Voor een bloeddrukmeting thuis volgens protocol meet u gedurende vijf tot zeven dagen:

- 's morgens 2 keer, tussen 6.00 en 9.00 uur, bij voorkeur direct na het wakker worden en vóórdát u uw medicijnen hebt ingenomen;
- 's avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18.00 en 21.00 uur.

Volg bij elke meting het **stappenplan** verderop in deze folder.

Uw arts gebruikt het gemiddelde van deze bloeddrukken voor de beoordeling en behandeling.

Uw streefwaarde voor de thuisbloeddruk is

De uitslagen van de metingen kunt u op het formulier hieronder invullen.

Welke bloeddrukmeter moet u gebruiken?

Gebruik bij de thuismetingen een betrouwbare bloeddrukmeter met bovenarm manchet die goedgekeurd is door het dabl[®] Educational Trust instituut.

- Op de website van de Hartstichting, www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk vindt u veel informatie over de bloeddruk en een actuele lijst met goedgekeurde bloeddrukmeters.
- Op de website van de [Nederlandse Hypertensie Vereniging](http://www.nederlandsehypertensievereniging.nl) staat ook veel informatie.

Stappenplan bloeddrukmeting thuis



Stap 1



Zorg ervoor dat u de bloeddruk meet voor of minimaal 1 uur nadat u heeft gegeten, gedronken of gerookt, en vóórdát u uw medicijnen heeft ingenomen. Belangrijk is dat u de metingen steeds rond hetzelfde tijdstip doet.



Stap 2

Meet de bloeddruk zittend op een stoel en leg de armen op tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen en uw bovenarm met het manchet van de bloeddrukmeter moet ter hoogte van uw hart zitten.

Stap 3



De bovenarm moet bloot zijn als u de manchet er omheen doet. Zorg ervoor dat de onderkant van de manchet 3 cm boven uw elleboog zit. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet langs de binnenkant van uw arm lopen.

Stap 4



Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten voordat u gaat meten.

Stap 5



Leg uw armen op de tafel en ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning. Druk op de startknop. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen.

Stap 6



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 automatisch de tweede meting. Als het verschil tussen de metingen meer dan **10 mmHg** is, herhaalt u deze stap. Noteer de laatste 2 metingen.

Stap 7



Als u de metingen gedurende 7 dagen gedaan heeft, kunt u als u dat wilt een gemiddelde berekenen. U telt alle metingen van dag 2 tot en met dag 7 op en deelt deze door het aantal metingen. Neem het invulformulier mee naar de volgende afspraak.

Invulformulier

Voor een bloeddrukmeting thuis volgens protocol meet u gedurende vijf tot zeven dagen:

- 's morgens 2 keer, tussen 6.00 en 9.00 uur, bij voorkeur direct na het wakker worden en vóórdat u uw medicijnen hebt ingenomen;
- 's avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18.00 en 21.00 uur.

Print onderstaande afbeelding uit.

Tip: kopieer dit formulier zodat u het vaker voor uw arts kunt invullen. Het formulier is ook te vinden op de website van de [Nederlandse Hypertensie Vereniging](#).

Naam: _____
 Geboortedatum: ___/___/___
 Merk bloeddrukmeter: _____

		Tijd	Bovendruk/Onderdruk	Hartslag
Dag 1 ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()
	Avond	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()

Dag 2 ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()
	Avond	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()

Dag 3 ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()
	Avond	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()

Dag 4 ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()
	Avond	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()

Dag 5 ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()
	Avond	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()

Gebruik een gevalideerde bovenarmsmeter
 www.stridebp.org

Voor ieder spreekkamerbezoek

- bloeddrukmeting gedurende 7 dagen, (minimaal 3)
- 's morgens en 's avonds voor inname van medicatie
- na 5 minuten rustig zitten
- 2 metingen met 1 minuut tussenpauze

Langetermijnfollow-up: een dubbele meting één of twee keer per week of per maand

Dag 6 ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()
	Avond	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()

Dag 7 ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()
	Avond	1ste	___/___	()
		2de	___/___	()

Noteer hieronder het gemiddelde van alle bloeddrukken behalve van dag 1:
 ___/___ ()

Als u medicijnen slikt

Dag	Medicijnen gebruikt tijdens dagen van de metingen?
1	Nee / Ja, namelijk
2	Nee / Ja, namelijk
3	Nee / Ja, namelijk
4	Nee / Ja, namelijk
5	Nee / Ja, namelijk
6	Nee / Ja, namelijk
7	Nee / Ja, namelijk

Als u klachten heeft

Dag	Klachten op de dagen van de metingen?
1	Nee / Ja, namelijk
2	Nee / Ja, namelijk
3	Nee / Ja, namelijk
4	Nee / Ja, namelijk
5	Nee / Ja, namelijk
6	Nee / Ja, namelijk
7	Nee / Ja, namelijk

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

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.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

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.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

