

Thuismeting bloeddruk

Uit onderzoek is gebleken dat de bloeddruk die u thuis meet (op de manier zoals we in deze folder beschrijven), meer zegt over het risico op hart- en vaatziekten, dan het meten van de bloeddruk in de spreekkamer bij uw arts. Dit laatste is slechts een momentopname onder andere omstandigheden dan in het dagelijks leven. Thuismeting van de bloeddruk kan dus belangrijk zijn voor uw behandeling.

Welke bloeddrukmeter?

Bij voorkeur gebruikt u voor het meten van uw bloeddruk een automatische bloeddrukmeter met manchet. De meters van diverse merken (bijvoorbeeld Omron of Microlife) zijn gecertificeerd en geven betrouwbare meetresultaten. Deze kunt u onder andere kopen bij uw thuiszorgwinkel, apotheek of elektronicazaak. Gebruik liever géén polsbloeddrukmeters. Daarbij kunnen de gemeten waardes te veel variëren.

Wanneer meten?

Om een goed beeld van uw werkelijke bloeddruk te krijgen, adviseren wij u te meten:

- in de drie weken na verandering van uw medicatie;
- in ieder geval in de drie weken voor bezoek aan uw arts of verpleegkundige.

Hoe meten?

U kiest in deze weken drie willekeurige dagen in de week (niet twee weekenddagen). Op die dagen meet u de bloeddruk 's morgens direct na het opstaan én toiletbezoek twee maal kort achter elkaar. Voordat u de meting start, gaat u gemakkelijk zitten op een stoel met de voeten naast elkaar op de grond.

U meet uw bloeddruk dus:

- twee dagen per week en één dag in het weekend;
- twee maal 's ochtends na opstaan en toiletbezoek;
- twee maal 's avonds voor het slapen.

Als er een groot verschil (meer dan tien mmHg) is tussen de eerste en tweede meting, meet u de bloeddruk nogmaals. Dit herhaalt u totdat deze niet meer daalt. 's Avonds voor het slapen gaan meet u opnieuw de bloeddruk twee maal.

Het is belangrijk dat u alle gemeten waarden opschrijft en meeneemt naar uw arts of verpleegkundige.

Pagina 2 van 2