

Bloeddrukmeting thuis

In overleg met de arts gaat u thuis uw bloeddruk meten. Hiervoor gebruikt u een bloeddrukmeter die u al heeft, of u schaft een nieuwe bloeddrukmeter aan.

Hoe kies ik een goede bloeddrukmeter?

Het is belangrijk om een betrouwbare bloeddrukmeter te gebruiken. Gebruik daarom een bloeddrukmeter die geadviseerd wordt door de Hartstichting. In deze lijst staan geadviseerde bloeddrukmeters: www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters

Betrouwbare merken bloeddrukmeters zijn:

- Beurer
- Hartmann
- Veroval
- iHealth
- Omron
- Qardio
- Rossmax

Bloeddrukmeters zijn online, bij de apotheek of betere drogisterij te koop. De apotheek kan hierin ook adviseren.

Wat doet een bloeddrukmeter?

Met een bloeddrukmeter meet u uw bloeddruk en hartslag. De bloeddruk is de druk in uw bloedvaten. Deze is bij elke persoon anders en verandert tijdens de dag, door inspanning en als gevolg van medicatie. Een bloeddruk bestaat uit twee getallen, de bovendruk (het hoogste getal) en de onderdruk (laagste getal). Deze drukken worden weergegeven in mmHg (millimeter kwik). De hartslag is het aantal keer dat uw hart klopt per minuut.

De bloeddrukmeter bestaat uit een meetapparaat en een bloeddrukband. De bloeddrukband is met een slang verbonden aan het meetapparaat. De bloeddrukband plaatst u om de bovenarm. Bij een meting wordt het bloeddrukband opgeblazen, waarna deze langzaam leegloopt. Met een sensor in de manchet wordt de bloeddruk en hartslag vervolgens gemeten.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.



Voorbeelden van verschillende bloeddrukmeters

Hoe doe ik een goede meting?

Voer de metingen uit op de afgesproken momenten van de dag. Mogelijk heeft u aanwijzingen gekregen over het nemen van de medicatie voor het meten. Volg deze dan op.

Stap 1: Ontspanning vóór de meting

Het is belangrijk dat u een half uur voor de meting:

- Niet rookt.
- Geen koffie drinkt.

Ga vast rustig zitten op een stoel 10-15 minuten vóór de meting.

Stap 2: Bloeddrukband plaatsen

- Meet aan de arm die u het minst gebruikt: als u met rechts schrijft, dan meet u aan de linkerarm. Meet altijd aan dezelfde arm.
- Ontbloot de bovenarm: stroop de mouwen van dunnere kleding op, een vest of trui kunt u beter uittrekken.
- De bloeddrukband moet ter hoogte van het hart zitten, dit is ongeveer 2 centimeter boven de elleboog. Dus zorg dat er nog wat ruimte zit tussen de band en de arm, de duim moet er nog tussen passen.
- Het snoetje zit aan de binnenkant van de elleboog.

Stap 3: De juiste houding

- Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning van de stoel.
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond.
- Leg de arm waaraan u meet ontspannen op de leuning of tafel met de handpalm naar boven.

Stap 4: De bloeddruk meten (3 keer)

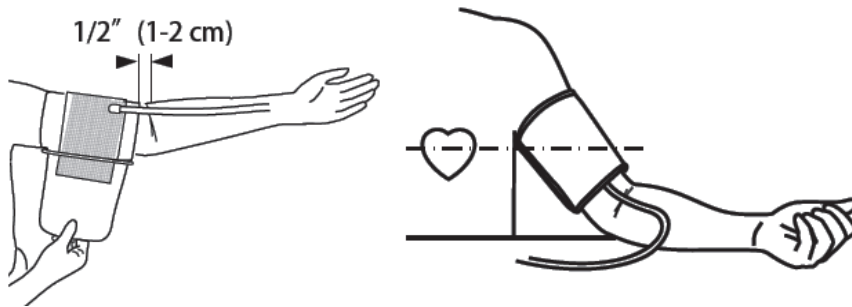
- Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf.
- Praat en beweeg niet tijdens de meting.
- Noteer de waarde.
- Neem 1 minuut rust.
- Meet dan opnieuw: sommige meters doen dit automatisch.
- Herhaal stap 4 tot u drie metingen heeft uitgevoerd.

Stap 5: De bloeddruk doorgeven

- Als het goed is heeft u drie waarden gemeten. Zijn deze verschillend? Kies de waarde die in het midden ligt en noteer die in de app.

Meet u bijvoorbeeld een bovendruk van 136, 138 en 139?

Noteer dan de waarde 138, met bijbehorende onderdruk.



De juiste plaats van de bloeddrukband

Help!

Ik krijg een vreemde bloeddrukwaarde

Probeer het volgende:

- Haal de bloeddrukband van uw arm. Neem even rust en voer de meting nogmaals uit. Let hierbij extra op dat de stappen goed worden opgevolgd zodat de bloeddrukband goed geplaatst is.
- Als er lucht ontsnapt kan dit effect hebben op de meting. Controleer daarom of
- De slang en bloeddrukband onbeschadigd zijn. Vervang ze bij beschadiging.
- De slang en bloeddrukband goed aangesloten zijn.
- Als de bloeddruk een vreemde waarde blijft geven, geef deze dan wel door via de app.

Ik krijg een foutmelding

- Kijk in de gebruiksaanwijzing van de bloeddrukmeter wat de oorzaak is van de foutmelding en hoe deze op te lossen.
- Neem contact op met de helpdesk van de leverancier voor hulp.

De bloeddrukmeter doet het niet

Probeer het volgende:

- Controleer of het apparaat in het stopcontact zit.
- Vervang de batterijen.
- Laad de accu op.
- Vraag hulp in uw omgeving of bij de helpdesk van de leverancier.
- Regel een nieuwe geschikte bloeddrukmeter.

Wat wordt er verder verwacht?

Er wordt van u verwacht dat:

- U een goede, betrouwbare bloeddrukmeter gebruikt.
- U bovenstaande aanwijzingen opvolgt.
- U de bloeddrukmeter onderhoudt en schoonmaakt zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing van de bloeddrukmeter.

Bij spoed

De metingen zijn onderdeel van uw zorg: 'Thuismeten'. De metingen worden niet direct gezien door uw zorgverlener. In combinatie met het gebruik van de Thuismeten app van Luscii is dit apparaat geen hulpmiddel in acute of kritieke situaties. Heeft u direct hulp nodig? Bel bij levensbedreigende situaties 112.