

Thuismeting bloeddruk



Waarom thuis de bloeddruk meten?

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. Dit laatste is immers een momentopname onder andere omstandigheden dan in het dagelijks leven. Thuismeting van de bloeddruk kan dus belangrijk zijn voor uw behandeling.

Welke bloeddrukmeter?

Bij polsbloeddrukmeters kunnen de gemeten waardes te veel variëren. Bij voorkeur gebruikt u een automatische bloeddrukmeter met manchet van een goed merk. De meters van diverse merken, zoals bijvoorbeeld Omron of Microlife, zijn gecertificeerd en geven betrouwbare meetresultaten. U kunt nazoeken welke meters gecertificeerd zijn op het internet, bijvoorbeeld op www.mijnbloeddruk.nl onder *professionals*, daarna *gevalideerde meters*. De bloeddrukmeters kunt u kopen bij uw thuiszorgwinkel of apotheek. Soms worden ook goede meters aangeboden voor lagere prijzen in grote winkelketens. Sommige zorgverzekeraars bieden bloeddrukmeters aan tegen gereduceerd tarief.

Wanneer meten?

Om een goed beeld van uw werkelijke bloeddruk te krijgen wordt geadviseerd uw bloeddruk in de drie weken na verandering van de medicatie en in ieder geval de drie weken voor het bezoek van uw dokter te meten. U meet de bloeddruk dan:

- **2 maal per week**
- **2 maal 's ochtends**
- **2 maal 's avonds**

U kiest twee willekeurige dagen in de week (niet twee weekenddagen). Op die dagen meet u de bloeddruk 's morgens direct na het opstaan en het plassen twee maal kort achter elkaar. De bloeddrukken schrijft u op. Indien er een groot verschil (meer dan 10 mmHg) tussen de eerste en tweede meting zit, meet u de bloeddruk nogmaals, totdat deze niet meer daalt. 's Avonds voor het slapen gaan meet u opnieuw de bloeddruk twee maal. Het is van belang alle gemeten waarden op te schrijven en naar uw dokter mee te nemen. U kunt dit bijvoorbeeld doen in de tabel op de achterzijde van deze folder.

U kunt deze folder ook uitprinten op www.st-anna.nl onder de rubriek patiëntenfolders.

