



Infobrochure

Thuisbloeddrukmeting

Beste patiënt, Beste patiënte,

Uw arts heeft u gevraagd om uw bloeddruk thuis op te volgen.

In deze brochure proberen we u zo duidelijk mogelijk uit te leggen hoe u hiervoor best te werk gaat en hoe u de gemeten waarden kan registreren.

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw arts of de verpleegkundigen. Zij zullen u graag te woord staan.

Bedankt voor het vertrouwen dat u in ons stelt.

Het team cardiologie.



Dr. Katalien Galle



Dr. Paul Mertens



Dr. Patrick Vertongen



Dr. Hannes Vervaeke

Waarom?

Waarom zelfmeting?

Het doel van zelfmeting is om bloeddrukmetingen uit te voeren terwijl het hart- en bloedvaten systeem in rust is in uw dagelijkse leven.

Waarom meerdere zelfmetingen?

De bloeddruk kan tijdens de zelfmeting sterk schommelen. Het is dus noodzakelijk meerdere zelfmetingen uit te voeren om het bloeddrukniveau in rust beter te kunnen evalueren.

Welk toestel gebruiken?

Een bovenarmbloeddrukmeter verdient de voorkeur tegenover een polsbloeddrukmeter. De klinisch gevalideerde toestellen die voldoen aan de geldige controles, zijn beschikbaar op de volgende websites:

www.automesure.com/Pages/tensiometre.htm

www.bhsoc.org/blood_pressure_list.stm

Wanneer?

Aanvangsfase:

- Ten minste 2 metingen 's morgens en 2 metingen 's avonds op regelmatige tijdstippen
- Voor medicijninname en voor de maaltijden (of 3 uur erna)
- Gedurende 7 dagen.

Opvolgings- en behandelingsfase:

- Ten minste 1 meting 's morgens en 1 meting 's avonds op regelmatige tijdstippen
- Voor medicijninname en voor de maaltijd (of 3 uur erna)
- Gedurende 7 dagen.
- Als de bloeddruk onder controle is, de zelfmeting verder gedurende 1 dag per week.

Observatiefase op lange termijn:

De procedure herhalen gedurende 1 week elke 3 maanden.

Wanneer niet?

- Net nadat u bent opgestaan
- Onmiddellijk na de maaltijd
- Net voor het slapengaan
- Na inspanning en stress, ook emotionele stress

Hoe?

- De gebruiksaanwijzing van het toestel goed lezen voor gebruik.
Opmerking: als u een polsbloeddrukmeter heeft, kijk dan goed na dat het opblaasbare deel van de manchet aan de binnenkant van de pols wordt geplaatst.
- In zittende houding, arm steunend op de tafel, ontspannen, minstens 5 minuten rust zonder praten of bewegen
- De manchet moet zich ter hoogte van het hart bevinden tijdens de meting: bij een polsbloeddrukmeter betekent dit dat u de arm moet plooiën, bij een bovenarmbloeddrukmeter houdt u de arm ontspannen gebogen, rustend op de tafel.
- Bij een verschil in bloeddruk tussen de beide armen tijdens de eerste metingen, geldt daarna de arm met de hoogste bloeddruk als referentie. Dit is niet noodzakelijk de linker arm, zoals aanbevolen in de meeste handleidingen vanwege het gebruiksgemak.

Waar?

- In een rustige omgeving, in zittende houding, na minstens 5 minuten rust
- Na minstens 30 minuten zonder roken, eten, koffie drinken en lichamelijke activiteit.

Wat meet uw toestel?

- Systolische bloeddruk = bovendruk = hoogste cijfer
- Diastolisch bloeddruk = onderdruk = laagste cijfer
- Hartfrequentie = pols

Wat geeft u aan uw arts?

- De lijst met zelfmetingen. Alle cijfers zijn noodzakelijk voor de arts.
- Schrap in geen geval cijfers die u te laag of te hoog vindt.
- Elke meting moet genoteerd worden, in het bijzonder wanneer het toestel niet over een elektronisch geheugen beschikt.



Datum	Bloeddruk 's morgens		Bloeddruk 's avonds		Pols
	Systolisch	Diastolisch	Systolisch	Diastolisch	
	max. 140	max. 90	max. 140	max. 90	

Naam

Datum	Bloeddruk 's morgens		Bloeddruk 's avonds		Pols
	Systolisch	Diastolisch	Systolisch	Diastolisch	
	max. 140	max. 90	max. 140	max. 90	

Naam _____

Datum	Bloeddruk 's morgens		Bloeddruk 's avonds		Pols
	Systolisch	Diastolisch	Systolisch	Diastolisch	
	max. 140	max. 90	max. 140	max. 90	

Naam _____

Datum	Bloeddruk 's morgens		Bloeddruk 's avonds		Pols
	Systolisch	Diastolisch	Systolisch	Diastolisch	
	max. 140	max. 90	max. 140	max. 90	

Naam



Datum	Bloeddruk 's morgens		Bloeddruk 's avonds		Pols
	Systolisch	Diastolisch	Systolisch	Diastolisch	
	max. 140	max. 90	max. 140	max. 90	

Naam _____

Contact

Secretariaat Interne Geneeskunde: 056/ 62 35 16

Sociale Dienst: 056/ 62 33 82 of 056/ 62 33 83

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Cardiologie
Publicatiedatum: Augustus 2017
Doc: 6250

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be