



Thuis bloeddruk meten

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Onderzoeken bevestigen dat een gemiddelde van de thuis gemeten bloeddrukken een beter beeld geven van de bloeddruk dan de metingen in de spreekkamer. Dat is belangrijk voor bij de (eventuele) behandeling van hoge bloeddruk. Als de bloeddruk in de spreekkamer te hoog is maar thuis goed, dan is er sprake van 'witte jassen hoge bloeddruk'. De bloeddruk is dan normaal en hoeft u geen (extra/onnodige) medicijnen te gebruiken.

Hieronder een korte handleiding voor het bloeddruk meten thuis.

Voor elke meting geldt, dat het een 'rustmeting' moet zijn. Net voor, tijdens of net na inspanning kan de bloeddruk verhoogd zijn en dat is normaal. Dat zegt niet of u een hoge bloeddruk (hypertensie) heeft. Het is geen goed moment om de bloeddruk te meten.

De eerste meting in de ochtend is bedoeld vanuit bed(-rust). Daarom is het van belang dat de meter op uw nachtkastje staat. Na het wakker worden op de rand van het bed gaan zitten en de benen buiten de rand op de grond plaatsen. Blijf zitten en ontspan ongeveer 5 minuten alvorens u gaat meten.

De tweede meting 's middags kunt u doen bijvoorbeeld tijdens of na de lunch, na 10 minuten rustig zitten. De meter moet dan wel al binnen handbereik zijn zodat u deze niet eerst moet pakken.

Het zelfde geldt voor de derde meting 's avonds. U kunt deze kunt u doen als 10 minuten rustig heeft gezeten, bijv tijdens krant lezen of tv kijken. (geen spannende film of schokkend nieuws kijken, en tijdens een ruzie is het ook geen goed moment) Voor het meten van de bloeddruk is het belangrijk dat u een half uur rustig aan doet. Vermijd extreme activiteiten als sporten, werken of koud douchen. Ook kunt u beter geen koffie drinken of roken.

Trek eventueel knellende bovenkleding uit en plaats de manchet zoals fabrikant beschrijft. Daarna wacht u 10 minuten voordat u gaat meten.

Voor elke meting geldt, in een zittende houding met beide voeten op de grond en 10 minuten (zonder te praten) wachten alvorens u gaat meten. (Dus niet pakken en direct meten).

Noteer de uitkomst (bloeddruk en pols), datum en tijd van de meting op het bijgevoegde formulier.

De bloeddruk varieert van slag op slag. Dit is volstrekt normaal en ligt niet aan uw meter. Er kunnen grote uitschieters zijn, dat geeft niets en zegt ook niets. Tussen die uitschieters horen wel ook normale metingen. Dat wil zeggen dat de bovendruk onder 140 mm Hg is en de onderdruk onder de 85-90 mm Hg is. Als deze waarden of lager nooit gehaald worden na herhaaldelijke dag-metingen is er waarschijnlijk sprake van hoge bloeddruk. De uitslagen en eventuele behandeling worden samen met uw cardioloog en u besproken.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01606-NL 10-12-2020