

Nieuwe manier van bloeddruk meting thuis

Recente onderzoeken bevestigen dat bij de behandeling van hoge bloeddruk een gemiddelde van de thuis gemeten bloeddrukken betrouwbaarder is dan metingen in de spreekkamer. Het resultaat van thuismetingen hangt sterk af van de wijze waarop deze is gemeten.

U meet gedurende vijf dagen achter elkaar de bloeddruk:

- 's ochtends twee keer achter elkaar. Bij voorkeur direct na het wakker worden, voor het ontbijt.
- 's avonds twee keer achter elkaar. Bij voorkeur vlak voordat u gaat slapen.

Het gemiddelde van deze metingen wordt gebruikt voor de behandeling van uw (mogelijk hoge) bloeddruk.

Onderstaand wordt omschreven hoe de bloeddruk op de juiste manier te meten.



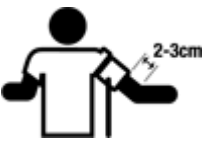
Stap 1

Zorg dat u het een halfuur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.



Stap 2

Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen en uw bovenarm met het manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden, voeten beide op de grond.



Stap 3

De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. Zorg ervoor dat het onderste gedeelte van de manchet op 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden.



Stap 4

Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten alvorens u gaat meten.

Stap 5

Houdt de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning. Druk op de start knop. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen.

Noteer de boven- en onderdruk op de lijst.

Stap 6

Als de eerste meting gedaan is, wacht dan ontspannen 2 minuten en meet dan de bloeddruk nog een keer. Ook tijdens deze tussenpozen dient u niet te bewegen.

Noteer opnieuw de boven en onderdruk.

Stap 7

Als uw metingen gedurende 5 dagen verzameld zijn kunt u de lijst terug sturen, mailen of brengen naar de praktijk.

Vergeet niet uw naam en geboortedatum in te vullen!

Naam:

Geboortedatum:

Thuis bloeddrukregistratie / 2 meetmomenten gedurende 5 dagen

1^e dag

Datum:

		tijd	bovendruk	onderdruk	pols
Ochtend	1 ^e meting				
	2 ^e meting				
Avond	1 ^e meting				
	2 ^e meting				

2^e dag

Datum:

		tijd	bovendruk	onderdruk	pols
Ochtend	1 ^e meting				
	2 ^e meting				
Avond	1 ^e meting				
	2 ^e meting				

3^e dag

Datum:

		tijd	bovendruk	onderdruk	pols
Ochtend	1 ^e meting				
	2 ^e meting				
Avond	1 ^e meting				
	2 ^e meting				

4^e dag

Datum:

		tijd	bovendruk	onderdruk	pols
Ochtend	1 ^e meting				
	2 ^e meting				
Avond	1 ^e meting				
	2 ^e meting				

5^e dag

Datum:

		tijd	bovendruk	onderdruk	pols
Ochtend	1 ^e meting				
	2 ^e meting				
Avond	1 ^e meting				
	2 ^e meting				

Is alles goed gegaan? Ja/nee Heeft het u meer stress opgeleverd? Ja/nee