

Informatiefolder thuis meten van de bloeddruk

In deze folder vindt u informatie over het thuis meten van de bloeddruk.

Hoe te beginnen?

Schaf een schriftje aan waarin u alle bloeddruk waarden die u meet opschrijft. U kunt ook op onze website een excel-file downloaden en daar de waarden invullen en uitprinten.

Hoe te meten?

Als u een meting verricht, neem er dan de tijd voor. Ga ontspannen zitten, maak geen vuist en zorg dat u geen volle blaas heeft.

De bloeddrukband moet op de hoogte van het hart zitten als u meet, dat wil zeggen halverwege het borstbeen.

Zet uw benen naast elkaar op de grond.

Hoe vaak meten?

Meet 2x 's morgens de bloeddruk na het opstaan en voor het innemen van uw bloeddruk verlagende medicatie. Ga eerst naar de WC, maat hierna uw bloeddruk en neem dan pas uw medicatie in.

Meet 2x 's avonds de bloeddruk vlak voor het slapen gaan.

Doe dit als de bloeddruk nog niet goed is ingesteld op 1 vaste dag in de week.

Als de bloeddruk goed is ingesteld is, is 1x in de maand 1 dag meten voldoende.

Uiteraard zijn aangepaste schema's in overleg met uw arts mogelijk.

Wat is belangrijk?

Zorg bij het meten van uw bloeddruk voor regelmaat. Dat wil zeggen zelfde arm, zelfde tijden, zelfde plaats. Zorg ook dat u alleen in de kamer bent tijdens het meten.

Schrijf in uw schriftje (of de excel-file) de bloeddruk waarden op met de datum en de tijd erbij en eventuele bijzonderheden. Alle medicatie en medicatie veranderingen ook noteren met datum en tijd.

Wat is de streefwaarde?

De streefwaarde voor de bloeddruk is lager dan 135/85.

De bloeddruk is wisselend. U zult merken dat de verschillende metingen nooit precies hetzelfde zullen zijn. Dit is normaal. Een eenmalig verhoogde bloeddruk is niet ernstig.

Als de bloeddruk goed behandeld is, maar later verschillende keren boven de 145/90 komt, is het weer tijd om contact op te nemen met uw arts.

Belangrijke telefoonnummers

Academisch Medisch Centrum

Polikliniek Interne Geneeskunde/Vasculaire Geneeskunde

020-5662098

Marianne Cammenga (di, do en vr)

020-5669111

Sein 58134

Informatiefolder thuis bloeddruk meten juli 2008

Afdeling Vasculaire Geneeskunde AMC