

Zelf thuis bloeddruk meten

Instructie voor patiënten

Informatie
voor patiënten

U gaat zelf thuis bloeddruk meten. Hiermee kan beter inzicht verkregen worden in uw bloeddruk in rust, gemeten over een periode van een aantal dagen. De reden voor zo'n bloeddrukmeting is dat dit een meer betrouwbaar beeld geeft van uw bloeddruk, dan de meting in de spreekkamer van de arts.

Wat hebt u nodig?

Voor het thuis meten van uw bloeddruk hebt u een goedgekeurde manchetbloeddrukmeter nodig (geen pols-meter). U kunt hiervoor een eigen apparaat gebruiken of een bloeddrukapparaat lenen van de polikliniek/ afdeling.

Als u zelf een bloeddrukapparaat heeft, is het belangrijk dat het apparaat getest is. Let op dat bij stevige bovenarmen de juiste maat bloeddrukband gebruikt wordt.

Omdoen van de bloeddrukarmband

- Zorg voor wijd vallende kleding, zodat uw kleding niet knelt om uw bovenarm.
- Schuif de bloeddrukband over uw bovenarm, zodat de slangpunt naar de onderarm wijst.
- Plaats de manchet op de arm. Zorg ervoor dat de onderkant van de manchet ongeveer 2 cm boven de elleboog ligt en dat de rubberen slang aan de binnenkant van uw arm uit de bloeddrukband komt.
- Trek het vrije uiteinde van de bloeddrukband aan en sluit de band door het klittenband vast te maken.
- Plaats uw arm op de tafel (handpalm naar boven toe gericht) zodat de bloeddrukband zich ter hoogte van het hart bevindt. Zorg ervoor dat de slang niet wordt geblokkeerd.

Het meten van uw bloeddruk

Meet 2 maal per dag: gedurende de ochtend tussen 6 en 9 uur en 's avonds tussen 18 en 21 uur. Meet 3-5 dagen achter elkaar.

Werkwijze

Wacht altijd 3 minuten en zet dan de meter pas aan.

Heeft u een microlife apparaat van CWZ:

- Zet de knop op 3 metingen (dit is de schuifknop die of in één keer meet of die drie keer achter elkaar meet)
- Druk op start, de meter zal nu vier keer achter elkaar meten met 15 seconden tussendoor.
- Noteer de waarde die het apparaat na drie metingen aangeeft op onderstaande lijst. Dit is één gemiddelde waarde van bovendruk (systole), onderdruk (diastole) en de hartslag (pulse).

Heeft u een ander apparaat:

- Meet drie keer telkens met een tussentijd van ongeveer 15 tot 60 seconden.
- Noteer de tweede en derde meting van bovendruk (systole), onderdruk (diastole) en pols/hartslag (pulse) in de lijst achterin deze folder. Dit is de bloeddruk in rust gemeten.

Nog enkele algemene tips

Bij deze thuismeting is het erg belangrijk dat er zo min mogelijk factoren zijn die de bloeddruk beïnvloeden. Dit is belangrijk omdat de waarden van deze bloeddrukmeting bepalen hoe uw bloeddruk behandeld moet worden.

Uw houding tijdens het meten

- Rustig en ontspannen
- Zittend in een stoel met goede ondersteuning van de voeten (gebruik voetenbankje als de voeten niet op de vloer kunnen steunen)
- Beide benen op de grond naast elkaar, niet over elkaar
- Onderarm ondersteund op de tafel of door een kussen
- Het midden van de bloeddrukband moet op harthoogte zitten
- U meet zelf de bloeddruk. Meet uw bloeddruk aan de arm waar u geen last van heeft (dit kan het geval zijn bij een shunt of een borstampuatie of een bloeddrukverschil tussen de linker- en rechter arm).
- Uw arm zo stil mogelijk houden, bewegen kan voor storingen zorgen.
- Inspanning, roken, praten, koffie, kou, pijn, volle blaas en angst verhogen de bloeddruk.

Invullijst

Op de volgende pagina's vindt u de invullijst. Neemt u deze lijst ingevuld mee als u de CWZ-bloeddrukmeter weer inlevert of bij het eerstvolgende bezoek aan uw arts of verpleegkundige.

Inleveren bloeddrukmeter

Heeft u een CWZ-bloeddrukmeter, dan levert u die na de afgesproken tijd weer in, samen met de ingevulde lijst. Er wordt met u een datum en een tijdstip afgesproken om het apparaat met de ingevulde lijst in te leveren bij de polikliniek of de afdeling waar u hem hebt ontvangen.

Uitslag

De uitslagen worden met u besproken bij uw eerstvolgende afspraak.

Vragen?

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek interne geneeskunde.

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Polikliniek interne geneeskunde (A70) Melden bij Meldpunt 2B
Telefoon (024) 365 82 00 (8.30 tot 17.00 uur bereikbaar)

Website: www.internegeneeskunde.cwz.nl