

Informatieblad Thuis uw bloeddruk meten

**Waarom thuis de bloeddruk meten?**

Bewust of onbewust krijgen mensen soms enige stress als in de dokterspraktijk of in het ziekenhuis de bloeddruk wordt opgenomen, dit heet het “witte jassen-effect”. Hierdoor wordt niet altijd de juiste bloeddruk gemeten. Het is aangetoond dat de bloeddruk zoals die thuis gemeten wordt meer zegt over het risico op hart- en vaatziekten dan alleen de bloeddruk in de spreekkamer.

Met de thuisbloeddrukmetingen meet u meerdere dagen een aantal keer de bloeddruk. Hiermee krijgen we een betere inschatting van uw gemiddelde bloeddruk.

**Hoe te meten?**

* Als u een meting verricht, neem er dan de tijd voor. Ga op een rustige plek ontspannen en rechtop zitten.
* Verricht geen inspanning, rook niet en drink geen koffie gedurende 30 minuten

voorafgaand aan de bloeddrukmeting.

* Verwijder knellende kleding om de bovenarm.
* Maak geen vuist en zorg dat u geen volle blaas heeft.
* Leg uw arm op tafel en zet uw voeten naast elkaar en niet gekruist op de grond.
* Beweeg en praat niet tijdens het meten van de bloeddruk.
* Meet altijd aan dezelfde arm. De praktijkondersteuner of huisarts vertelt u aan welke arm u dient te meten.
* Meet de eerste keer **na 5 minuten rust** genomen te hebben.
* **Herhaal nogmaals de meting na 1 tot 2 minuten.**

Noteer beide waarden op bijgevoegd formulier voor thuisbloeddrukmeting. Noteer ook de datum, de tijd en eventuele bijzonderheden.

**Wanneer en hoe vaak meten?**

Meet dagelijks ’s morgens en ’s avonds 2 keer de bloeddruk gedurende 5 dagen. **Gebruikt u bloeddrukverlagende medicatie? Meet in dit geval minimaal een uur na inname van de medicatie.**

**Wat is belangrijk?**

Zorg ervoor dat de omstandigheden waaronder u uw bloeddruk meet iedere keer gelijk zijn. Dat wil zeggen dezelfde tijden, dezelfde plaats en dezelfde arm.

**Wat is de streefwaarde?**

De streefwaarde voor de gemiddelde bloeddruk is kleiner of gelijk aan een bovendruk van 135. U zult merken dat de verschillende metingen nooit precies hetzelfde zullen zijn.

**Uitrekenen gemiddelde bloeddruk?**

Bent u in de mogelijkheid de gemiddelde bloeddruk uit te rekenen dan kunt u deze waarden onder de tabel op de bijgevoegde bladzijde opschrijven.

De gemiddelde bovendruk = $\frac{optelsom van alle waarden van de bovendruk die u in het schema heeft opgeschreven}{\begin{array}{c}aantal keer dat u de bovendruk in het schema hebt opgeschreven\\\end{array}}$

De gemiddelde onderdruk = $\frac{optelsom van alle waarden van de onderdruk die u in het schema heeft opgeschreven}{\begin{array}{c}aantal keer dat u de onderdruk in het schema hebt opgeschreven\\\end{array}}$

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Formulier voor bloeddrukmeting thuis** |
|  | Naam:  |
|  | Geboortedatum:  |
|  |  | Bovendruk(SYS) | Onderdruk(DIA) | Pols(Pulse) |  | Bijzonderheden |
| Datum | ’s ochtends … uur |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 2 |  |
|  | ’s avonds … uur  |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 2 |  |
| Datum | ’s ochtends … uur  |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 2 |  |
|  | ’s avonds… uur  |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 2 |  |
| Datum | ’s ochtends… uur  |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 2 |  |
|  | ’s avonds… uur  |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 2 |  |
| Datum | ’s ochtends… uur  |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 2 |  |
|  | ’s avonds… uur  |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 2 |  |
| Datum | ’s ochtends… uur  |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 2 |  |
|  | ’s avonds… uur  |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 2 |  |

**Gemiddelde bovendruk: Gemiddelde onderdruk:**