

---

## Inleiding

U heeft een hoge bloeddruk. In deze informatie leest u wat een hoge bloeddruk is, welke klachten dit kan geven en hoe u thuis uw bloeddruk kunt meten. Ook krijgt u tips om uw bloeddruk te verlagen.

---

## Wat is een hoge bloeddruk?

De bloeddruk is de druk in uw bloedvaten. Die wordt bepaald door:

- De hoeveelheid bloed die per minuut door uw bloedvaten stroomt.
- De stijfheid van de bloedvaten. Als de bloedvaten stijver worden, moet het hart harder pompen om het bloed erdoor te laten stromen. Dit zorgt voor een hogere bloeddruk. Een hoge bloeddruk kan de bloedvaten beschadigen, waardoor ze nog stijver worden.

### **Video voice-over**

*Het hart pompt bloed via de slagaders door het lichaam. Dit doet het hart door zich samen te trekken en daarna weer te ontspannen. Dit zorgt voor druk in de bloedvaten. We noemen dit de bloeddruk. Wanneer het hart samentrekt, is de bloeddruk het hoogst. Deze druk noemen we de bovendruk. Wanneer het hart zich ontspant, is de bloeddruk het laagst. Dit noemen we de onderdruk.*

*De bloeddruk is op elk moment van de dag anders. Dat is normaal. 's Nachts is de bloeddruk bijvoorbeeld lager dan overdag. De bloeddruk kan stijgen door bijvoorbeeld inspanning. Ook door emoties en pijn kan de bloeddruk stijgen. Bij sommige mensen is de bloeddruk steeds te hoog. Dit kan komen door*

*bijvoorbeeld te veel drop of zout eten, roken, overgewicht, langdurige stress of een ziekte. Toch is de oorzaak vaak niet bekend.*  
*Als de bloeddruk steeds te hoog is, kan dat de wand van uw vaten beschadigen. Er kan kalk in het bloedvat ophopen en de vaten worden nauwer. Daardoor neemt de kans op een hartinfarct of beroerte toe. Meet daarom regelmatig uw bloeddruk met een bloeddrukmeter. Daarnaast is het belangrijk om met gezond leven en eventueel medicijnen de te hoge bloeddruk te verlagen.*

## Klachten bij een hoge bloeddruk

Meestal merkt u niets van een hogere bloeddruk. Als de bloeddruk erg hoog is, kunnen er wel klachten ontstaan. U kunt dan last hebben van hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid, kortademigheid of rusteloosheid. Soms kunt u ook wazig zien.



---

## Bloeddruk meten

### Wat is een goede bloeddrukmeter?

Het is belangrijk om een goede bloeddrukmeter te gebruiken. Kies voor een bloeddrukmeter voor de bovenarm. Een bloeddrukmeter voor de pols meet minder precies.

Op de website van de [de Hartstichting \(https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters\)](https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters) vindt u een overzicht van betrouwbare bloeddrukmeters.

Een bloeddrukmeter wordt meestal niet vergoed door de zorgverzekering.

### Goed voorbereid meten

Het is belangrijk om vanaf een half uur voor de meting:

- Geen inspannende activiteiten te doen.
  - Geen koffie te drinken.
  - Niet te roken.
- 

# Bloeddruk meten

## *Video voice-over*

*U kunt zelf uw bloeddruk meten. Hier heeft u een goede bloeddrukmeter voor nodig. Dit is een meter met daaraan een slangetje en een opblaasbare band.*

*Voordat u begint met meten, gaat u op een rechte stoel aan tafel zitten. Ontbloot uw bovenarm. Uw mouw mag niet strak om uw arm zitten. Het is belangrijk dat u zich voor de meting ontspant, bijvoorbeeld door een paar keer rustig adem te halen. Schuif de band omhoog over uw bovenarm. Laat uw arm rusten op tafel en ga rechtop zitten met beide voeten op de grond.*

*Dan kan de meting beginnen. Druk op de knop. Het apparaat blaast de band om uw bovenarm op. Hierdoor ontstaat druk op de arm. Dit doet geen pijn. Tijdens de meting moet u stil zitten en mag u niet praten. Adem rustig. De bloeddrukmeter laat de bloeddrukwaarden zien. De bovenste waarde staat voor de bovendruk. De onderste waarde is de onderdruk. Bij een gezonde bloeddruk is de bovendruk onder de 140. De onderdruk ligt dan onder de 90.*

## Hoe vaak meten?

De vasculair verpleegkundige spreekt met u af hoe vaak u per week uw bloeddruk moet meten.

- Meet uw bloeddruk 's ochtends en 's avonds.
- Doe elke meting 3 keer achter elkaar. Wacht steeds 2 minuten tussen elke meting.
- Schrijf de datum, tijd en boven- en onderdruk van elke meting op. Noteer ook of er iets bijzonders was (bijvoorbeeld een drukke dag).

U kunt daarvoor ook een app gebruiken. Sommige apps zijn

gekoppeld aan de bloeddrukmeter, andere apps gebruikt u om de waarden zelf in te voeren.

## Wat te doen als mijn bloeddruk te hoog is?

Is de bovendruk 180 of hoger?

- Meet uw bloeddruk op dezelfde dag nog een paar keer op een rustig moment.
- Zorg dat u rustig zit bij het meten.

Blijft de bloeddruk 180 of hoger? Neem dan contact op met de vasculair verpleegkundige.

---

## Leefstijl

U kunt het risico op hart- en vaatziekten verlagen door een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl kan ook zorgen voor een lagere bloeddruk.

### Stop met roken

Stop met roken. Roken is schadelijk voor uw hart en uw bloedvaten.



### Eet gezond en let op zout



Probeer verzadigd vet te vervangen door onverzadigd vet.

Eet elke dag 250 gram groenten en 2 stuks fruit.

Te veel zout eten kan de bloeddruk verhogen. Het advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag te eten.

## Let op drop

Het is het belangrijk om niet te veel drop te eten. Veel drop kan de bloeddruk verhogen. Dit komt niet door het zout in drop, maar door een andere stof (glycyrrhizine) die in drop zit. Deze stof zit ook in zoethoutthee en andere producten met zoethout, zoals mentholsnoepjes of keelpastilles.



## Een gezond gewicht

Als u te zwaar bent, heeft u een grotere kans op een hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten. Dit risico is vooral hoger als u vet rondom uw buik heeft.

Bent u te zwaar? Probeer dan wat kilo's af te vallen. Zelfs een klein gewichtsverlies kan al helpen.



## Beweeg voldoende



Beweeg elke dag een half uur in een stevig tempo. Dit is goed voor uw bloeddruk en helpt u te ontspannen. Minder stress is ook beter voor uw bloeddruk.

## Drink geen alcohol

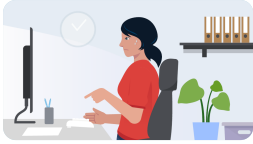
Het is het beste om geen alcohol te drinken. Drinkt u toch alcohol? Doe dit dan niet elke dag en niet meer dan 1 glas per dag.



## Probeer stress te verminderen

Heeft u veel stress? Probeer te ontdekken waar dit door komt en kijk wat u kunt doen om de stress te verminderen.

Uw huisarts kan u helpen de oorzaak te vinden. Soms kan een maatschappelijk werker of psycholoog u verder ondersteunen.



---

## Medicijnen

Het aanpassen van uw leefstijl is soms niet genoeg om de bloeddruk te verlagen. Uw arts kan dan medicijnen voorschrijven.

Ook als u medicijnen gebruikt, blijft het belangrijk om gezond te leven.

### Soorten medicijnen



Er zijn verschillende soorten medicijnen die de bloeddruk verlagen. Vaak krijgt u meer dan 1 soort voorgeschreven.

#### **ACE-remmers en angiotensine-receptorblokkers (ARB's)**

Deze medicijnen zorgen ervoor dat de bloedvaten wijder worden. Hierdoor daalt de bloeddruk.

#### **Calciumantagonisten**

Deze medicijnen verwijden de bloedvaten en zorgen ervoor dat het hart minder hard hoeft te werken. Dit helpt om de bloeddruk te verlagen.

#### **Plaspillen (diuretica)**

Plaspillen zorgen ervoor dat de nieren meer urine aanmaken. Daardoor gaat u meer plassen. Dit verlaagt de druk op de bloedvaten en daarmee de bloeddruk.

#### **Bètablokkers**

Bètablokkers zorgen ervoor dat uw hart wat minder hard hoeft te werken. Uw hart verbruikt minder zuurstof en de hartslag gaat omlaag. Dit verlaagt de druk op de bloedvaten, waardoor de bloeddruk daalt.

---

# Meer informatie

## Meer weten?

Wilt u meer weten over een hoge bloeddruk? Op de website van [de Hartstichting](https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk) (<https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk>) vindt u meer informatie.

---

# Contact

U kunt contact opnemen met de vasculair verpleegkundige via de BeterDichtbij app.

Bent u door de verpleegkundige nog niet uitgenodigd voor BeterDichtbij of kunt u de app niet gebruiken? Dan kunt u bellen. T: 0515 - 48 85 91

- Maandag van 9:00 tot 16:00 uur.
- Dinsdag van 9:00 tot 13:00 uur.
- Donderdag van 9:00 tot 16:00 uur