

Interne geneeskunde

## Zelf thuis uw bloeddruk meten



Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met  
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep

## Voor wie?

Niet iedereen hoeft zelf een bloeddrukmeter aan te schaffen. Voor mensen met een hoog risico op een hart- of vaatziekte kan het zinvol zijn.

- Rookt u?
- Bent u te zwaar?
- Hebt u veel stress?
- Hebt u een hoog cholesterolgehalte?

Dan is een bloeddrukmeter mogelijk iets voor u. Ook als u een hart- of vaatziekte hebt of medicijnen slikt tegen een hoge bloeddruk, kan de aanschaf van een bloeddrukmeter zinvol zijn.

## Verschillen pols- en bovenarmmeters

Er zijn 2 soorten bloeddrukmeters: pols- en bovenarmmeters. Bij een polsbloeddrukmeter houdt iemand de pols op de hoogte van het hart. In deze positie is het moeilijk om de arm stil te houden en een bloeddrukmeter is gevoelig voor beweging. Daarom is het meten via de pols gevoeliger voor fouten.

## Betrouwbare bloeddrukmeters

Elke bloeddrukmeter heeft een CE-markering. Het apparaat is getest in praktijksituaties en is veilig. Het is geen keurmerk voor betrouwbaarheid. Een actueel overzicht van goedgekeurde bloeddrukmeters (bovenarm) vindt u bijgesloten als inlegvel in deze folder. Alle meters uit dit overzicht zijn in Nederland te koop, onder andere bij de grotere apotheken, thuiszorgwinkels, medische speciaalzaken of webshops. De Hartstichting beoordeelt deze lijst elk kwartaal opnieuw.

## Zelf uw bloeddruk meten

Uw bloeddruk kunt u het beste meten als u uitgerust zit in een rustige omgeving en niet net een zware lichamelijke inspanning hebt gedaan.

Voor een goed beeld van uw bloeddruk kunt u het beste de volgende stappen aanhouden:

- Meet de bloeddruk 's ochtends en 's avonds.
- Meet in rustige omstandigheden, na 5 minuten rust genomen te hebben.
- Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.

- Meet de bloeddruk bij voorkeur in zittende houding met de rug ondersteund.
- Zorg ervoor dat de arm ondersteund is en breng de manchet aan op harthoogte.
- Zorg ervoor dat de benen niet zijn gekruist (zitten met beide voeten op de grond).
- Meet bij voorkeur aan de niet-dominante arm, links meten als u rechtshandig bent en andersom.
- Noteer de boven- en de onderdruk op het registratieformulier. (zie bijlage)
- Meet na 2 minuten nog een keer.
- Herhaal de metingen 's avonds en noteer opnieuw de boven- en onderdruk.
- Gemeten waarden kunnen schommelen; wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.

### Voorbeeld:

Datum	Ochtentijd	Bovendruk	Onderdruk	Avondtijd	Bovendruk	onder- druk	Activiteiten en/of bijzonderheden
12/1	9.30	145	90	20.15	138	85	vandaag gestart met ramipril om 8.00
12/1	9.32	143	85	20.17	140	90	Niet fit

### Hoe vaak meten?

- In de eerste week meet u de bloeddruk elke dag 's ochtends en 's avonds om te oefenen. Daarna is 2 keer per week meten voldoende. Vaker op een dag meten is meestal niet nodig.
- Als u bij een bloeddrukmeting thuis een keer een wat hogere bloeddruk meet, bijvoorbeeld 160/100, is dat niet erg. U kunt dan rustig de thuismeting gedurende een maand in verschillende situaties meten. Noteer de bloeddruk en de situatie van het moment. Bijvoorbeeld op een werkdag, na het avondeten, in het weekend en voor het slapen gaan. Ga steeds even rustig zitten voor u gaat meten.

We zeggen dat iemand een goede bloeddruk heeft als deze gemiddeld lager dan 140/90 is. Voor thuismeting geldt een gemiddelde bloeddruk van lager dan 135/85. Als de gemiddelde bloeddrukwaarde goed is, dan kunt u afspreken met uw arts/verpleegkundige dat u de bloeddruk voortaan zelf een keer per maand controleert.

Bron: Nederlandse Hartstichting

Bronnen:

- [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl)
- [https://www.nhg.org/sites/default/files/content/nhg\\_org/uploads/009protocol\\_thuisbloeddrukmeting\\_feb13.pdf](https://www.nhg.org/sites/default/files/content/nhg_org/uploads/009protocol_thuisbloeddrukmeting_feb13.pdf)

**Antonius Ziekenhuis  
Bolswarderbaan 1  
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4  
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17  
8531 EB Lemmer**

**Postadres  
Postbus 20.000  
8600 BA Sneek**

**Telefoon  
0515 - 48 88 88**

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**

**28-12-2016**