

Patiëntenvoorlichting: 30 minuten bloeddruk meting (30BD)

Waarom 30 minuten?

Uw huisarts of uw praktijkondersteuner heeft voor u een 30 minuten bloeddrukmeting aangevraagd. De reden voor zo'n bloeddrukmeting is, dat deze een meer betrouwbaar beeld geeft van uw bloeddruk dan de meting in de spreekkamer van de arts of zorgprofessional.

Factoren van invloed op de meting

Bij deze 30 minuten meting is het erg belangrijk dat er zo min mogelijk factoren zijn die de bloeddruk beïnvloeden. Dit is van belang omdat de waarden van deze meting bepalen hoe we de bloeddruk moeten behandelen, bijvoorbeeld of u een aanpassing van medicijnen moet krijgen of niet. De bloeddruk kan verhoogd gemeten worden door onder andere:

- Onrust, angst, stress
- Roken
- Koffie, zoethout-thee, veel drop, overmatig zout, veel alcohol
- Bepaalde medicijnen (zoals ibuprofen, diclofenac, prednison)
- Een volle blaas
- Omstandigheden (in bijzijn zorgprofessional meten ('witte jassen fenomeen'), lichaamshouding, praten tijdens de meting, na recente inspanning)

Wat kan ik doen...

Probeer de hier boven genoemde factoren te vermijden. Meestal merkt u zelf echter niets van een verhoogde bloeddruk. Zorg in ieder geval voor gunstige en rustige omstandigheden tijdens het meten.

...voorafgaand aan het onderzoek?

- Rook niet (minstens een half uur, liever helemaal niet meer natuurlijk!)
- Drink geen koffie
- Ga van tevoren naar het toilet (lege blaas)
- Zet uw mobiele telefoon uit (we vermijden activiteit of stress tijdens het onderzoek)
- Doe rustig aan (niet sporten, hard werken, koud douchen)

...tijdens de 30 minuten meten?

- Ga zitten in een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
- Steun de onderarm op de tafel of leuning door een kussen.
- Zorg dat de bloeddrukband op harthoogte zit.
- Praat niet tijdens het onderzoek
- Blijf rustig en ontspannen, gebruik niet stiekem uw mobiel, maar zorg ervoor dat u wat te lezen heeft of naar wat rustige muziek kunt luisteren.
- Telkens na een pieptoon pompt de manchet zich op.
- Houd tijdens het oppompen en leeglopen van de band uw arm zo ontspannen mogelijk.

...na het onderzoek?

- De assistente of praktijkondersteuner zal het apparaat ontkoppelen
- Spreek af hoe, wanneer en met wie u de uitslagen nabespreekt.

Bedankt voor uw medewerking!