

## **Toelichting: thuis uw bloeddruk meten**

### ***Wat is normale bloeddruk en hoge bloeddruk?***

Bloeddruk is de druk in uw bloedvaten.

- Als uw hart samentrekt, gaat uw bloed uw lichaam in. De druk in uw bloedvaten is dan op z'n hoogst. Dat heet de bovendruk.
- Als uw hart daarna weer ontspant, ontstaat er een lagere druk. Dat heet de onderdruk.
- Uw bloeddruk verandert steeds. Als u hard rent, is de bloeddruk hoger dan als u rustig zit.

Om te weten of u een hoge bloeddruk heeft kijken we vooral naar de bovendruk. Er zijn meerdere metingen nodig om te kunnen zeggen of u echt een hoge bloeddruk heeft: 2 of 3 metingen op dezelfde dag en ook nog eens op meerdere dagen.

Samen met de arts en/of praktijkondersteuner bepaalt u welke bloeddruk voor u in orde is. Deze wordt namelijk mede bepaald door uw omstandigheden; leeftijd, bepaalde ziektes die zich al bij u hebben voorgedaan en/of bepaalde laboratoriumwaarden.

### ***Wanneer is het zinvol thuis uw bloeddruk te meten?***

Soms is het zinvol de bloeddruk thuis te meten, bijvoorbeeld in deze situaties:

- Uw bloeddruk is de ene keer hoger, de andere keer weer lager bij meting in de huisartsenpraktijk.
- Uw bloeddruk is in de huisartsenpraktijk hoger dan verwacht.
- U heeft hoge bloeddruk, krijgt hier medicijnen voor en u wilt zelf af en toe controleren of het goed gaat met uw bloeddruk.

Bij sommige mensen is de bloeddruk thuis veel lager dan op de huisartsenpraktijk. Bij sommige mensen zelfs heel veel lager. Dat kan komen doordat ze gespannen zijn bij de huisarts, soms zonder dat ze dit zelf merken.

Met uw thuismetingen kan de huisarts of praktijkondersteuner beter inschatten wat uw gemiddelde bloeddruk is.

### ***Tips bij het starten met nieuwe bloeddrukverlagende medicijnen***

Na het starten van nieuwe medicatie is het belangrijk om de bloeddruk enkele maanden te vervolgen. Blijft uw bloeddruk steeds goed, dan hoeft u daarna in principe nog maar 1 keer per jaar op de praktijk te komen voor controle. Tussentijds kunt u eventueel 1x per 3 á 6 maanden uw bloeddruk thuis blijven controleren.

### ***Tips in het algemeen***

- Probeer een gezonde leefstijl te houden. Overgewicht, roken, veel drop, overmatig zout en veel alcohol zijn voorbeelden met zaken die de bloeddruk verhogen. Ook spanningsklachten (onrust, weinig slaap, angst, stress) kan de bloeddruk hoger maken.
- Blijf uw medicijnen innemen om uw bloeddruk goed te houden.
- Tegelijkertijd gebruik van andere medicijnen (zoals ibuprofen en diclofenac) kunnen soms de bloeddruk verhogen.
- Meet NIET met een volle blaas of na recente inspanning
- U kunt met de huisarts en/of praktijkondersteuner afspreken dat u 1 keer per 3 maanden de bloeddruk thuis zelf meet. Zo kunt u zelf zien of de gezonde leefstijl en medicijnen goed werken.

### **Welke bloeddrukmeter?**

Als u zelf thuis uw bloeddruk gaat controleren, heeft u een goede bloeddrukmeter nodig. Die bestaat uit een band voor om de bovenarm en het apparaat. Bloeddrukmeters die u om de pols doet zijn NIET betrouwbaar voor een zorgvuldige meting. Bloeddrukmeters worden niet vergoed door de zorgverzekering.

Via de huisartsenpraktijk kunt u een bloeddrukmeter korte tijd lenen.

Wilt uw zelf een meter kopen? Dan kunt u voor een overzicht van betrouwbare meters op de site van de Nederlandse Hartstichting kijken:

<https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/qids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters>

### **Hoe meet u de bloeddruk?**

Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting:

- Rust neemt (tot half uur vooraf niet: sporten, hard werken, koud douchen)
- Niet rookt
- Geen koffie drinkt.
- Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
- Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
- Meet dan de bloeddruk.
- Meet de bloeddruk in totaal 3x. Neem tussen de metingen 1 a 2 minuten.
- Noteer de 2 laatst gemeten bloeddrukmetingen en polsfrequentie.
- Bekijk eventueel het instructiefilmpje over bloeddruk meten van UMC Utrecht:  
<https://www.youtube.com/watch?v=2TPpu-LDmh4>

U doet dit 5 dagen achter elkaar, elke ochtend en elke avond. De ene keer kan de bloeddruk hoger zijn dan de andere keer. Dat is normaal.

Bereken het gemiddelde van de onderdruk, bovendruk en polsfrequentie: tel de metingen op en deel door 10

Voorbeeld:

datum	Bloeddruk ochtend		pols	Bloeddruk avond		pols	Opmerking
	bovendruk	onderdruk		bovendruk	onderdruk		
<b>Dag 1</b>							
Meting 2 3 april	146	95	70	161	80	69	
Meting 3	142	89	71	155	85	69	

Meet u bij een thuismeting een keer wat hogere bloeddruk, bijvoorbeeld 160/100?  
Dat is niet erg.

- U kunt dan rustig de thuismeting in verschillende situaties herhalen, over wat langere periode.
- 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.
- Blijft de bovendruk in die maand bijvoorbeeld steeds op 160, ga dan naar uw huisarts of praktijkondersteuner voor controle. De huisarts/praktijkondersteuner kijkt dan wat er aan gedaan kan worden. Dat kan betekenen: meer sporten en afvallen. Maar het kan ook zijn dat u dan (extra) medicijnen nodig heeft.

Wanneer belt u de huisarts?

- Is de bovendruk 180 of hoger, terwijl u toch rustig zit? Herhaal de meting die dag dan nog een paar keer op een rustig moment om te kijken of de bloeddruk zo hoog blijft.
- Bij een aanhoudend hoge bloeddruk. Zeker als u klachten daarvan ervaart.

Herkent u deze situaties: bel dan de volgende werkdag uw huisarts.

Misschien heeft u het idee dat uw medicijnen niet goed werken of ervaart u bijwerkingen. Maak dan een altijd een (bel)afpraak met uw huisarts of praktijkondersteuner.

### ***Na de bloeddrukmeting thuis***

Als u de afgesproken dagen heeft gemeten, neemt u uw bloeddruk meter en lijstje met bloeddrukmetingen mee naar het spreekuur van de huisarts of praktijkondersteuner. U kunt ook afspreken om de gegevens af te geven bij de assistente en telefonisch na te bespreken.

Als het meten gelukt is en de gemiddelde bloeddruk goed is, dan kunt u de bloeddruk voortaan zelf 1 keer per 3 maanden controleren.

Bedankt voor het lezen van deze patiëntenvoorlichting! Deze informatie is gebaseerd op betrouwbare medische informatie die te vinden is via:

THUISARTS.NL 

*(versie april 2020, MK/JA)*