



Thuisbloeddrukmeting

Informatiebrochure voor patiënten





ZIEKENHUIS aan
de STROOM

Erkeningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Erasmus, ZAS Hoge Beuken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKJA (Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) **Erkeningsnummer 099:** ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius **Erkeningsnummer 998:** ZAS PZ Stuivenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) **Erkeningsnummer 039:** ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingstehuis) **Zijn ook deel van ZAS:** Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS Plantin, ZAS Magazijn Luchtbal, ZAS Magazijn Terbeke

Waarom is je bloeddruk belangrijk?

01

Waarom zijn thuismetingen belangrijk?

02

Algemene info over bloeddrukmeting thuis

03

Hoe meet je juist je bloeddruk?

04

Wanneer meet je je bloeddruk?

05

01

Waarom is je bloeddruk belangrijk?

Je krijgt problemen met je gezondheid als je bloeddruk te hoog is. Een te hoge bloeddruk kan bijvoorbeeld de werking van je nieren verminderen.

Je bloeddruk is hoog wanneer de bovendruk regelmatig meer dan 130 mmHg is en de onderdruk regelmatig meer dan 80 mmHg is. Dit wordt hypertensie genoemd.

Voor een goede behandeling van hypertensie is een juiste meting belangrijk. Bloeddrukmetingen gebeuren vaak niet helemaal op de juiste manier. Door onjuiste metingen zou het kunnen dat je te veel of te weinig medicatie neemt.

02

Waarom zijn thuismetingen belangrijk?

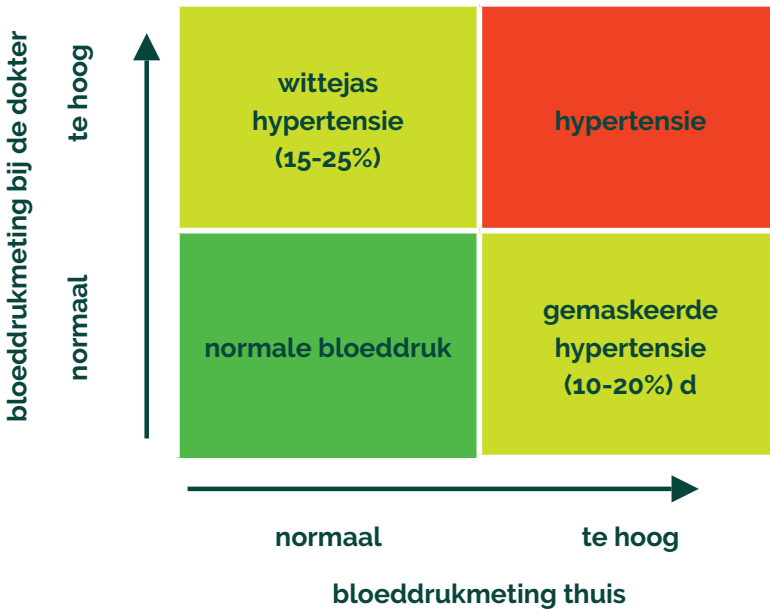
Het komt redelijk vaak voor dat bloeddrukmetingen van thuis en bij de dokter niet overeen komen.

Wittejas-hypertensie

Je hebt enkel een hoge bloeddruk wanneer je bij de dokter bent maar eigenlijk is hij normaal. Dit komt omdat je misschien onbewust nerveus bent of je hebt je gehaast.

Gemaskeerde hypertensie

Je hebt thuis een hoge bloeddruk maar wanneer je op consultatie komt is je bloeddruk normaal. Hierdoor wordt je hoge bloeddruk niet opgemerkt door de dokter.



Voor een goede behandeling van hypertensie is het dus belangrijk dat je je bloeddruk thuis meet. Deze folder legt je uit hoe je dit moet doen.

Algemene info over bloeddrukmeting thuis

Voordelen:

- Het is niet moeilijk.
- Je kan langere periodes je bloeddruk controleren.
- Je medicatie wordt beter afgesteld.
- De nierspecialist kan zien of je wittejas-hypertensie of gemaskeerde hypertensie hebt.
- De nierspecialist ziet hoeveel je bloeddruk daalt wanneer hij je medicatie aanpast.
- De nierspecialist kan je advies vanop afstand geven.

De bloeddrukmeter

- Gebruik altijd een **gevalideerde bloeddrukmeter**. Die geeft betrouwbare resultaten.
- Een lijst met goedgekeurde bloeddrukmeters vind je op www.stridebp.org.
- Heb je een zorgtraject chronische nierinsufficiëntie? Dan wordt je bloeddrukmeter wellicht terugbetaald! Bespreek dit met je nierspecialist of huisarts.
- Gebruik altijd een bloeddrukmeter met **bovenarmmanchet**. Een polsbloeddrukmeter geeft niet altijd juiste waarden.
- Zorg dat de **armmanchet niet te groot of te klein** is. Dit kan foute resultaten geven. Heb je hele dunne of dikke armen, laat je arm even opmeten.
- Sommige bloeddrukmeters hebben een **opslaggeheugen** of kunnen de resultaten doorsturen naar je GSM of computer.

Hoe meet je juist je bloeddruk?

- 30 minuten voor je je bloeddruk meet kan je best:
 - niet eten en niet roken
 - geen cafeïne drinken (koffie, energiedranken)
 - niet sporten
 - de blaas even ledigen als je nodig moet plassen
- Meet je bloeddruk in een rustige kamer.
- Zit rechtop op een stoel met beide voeten plat op de grond (kruis je benen niet) en leun met je rug tegen de rugleuning. Je arm rust op de armleuning of tafel.
- Wacht 5 minuten voor je start.
- Meet altijd 2 maal na elkaar je bloeddruk.
- Praat niet tijdens of tussen de twee metingen.
- Schrijf beide bloeddrukken op.

Wanneer meet je je bloeddruk?

- Liefst tweemaal per dag: 's morgens én 's avonds.
- Vóór je je medicatie neemt.
- Voor je maaltijd.

Heb je een afspraak bij de dokter? Controleer 7 dagen voor je consultatie liefst dagelijks je bloeddruk.

Heb je geen afspraak bij de dokter? Meet je bloeddruk enkele malen per maand. Bijvoorbeeld elke week op een vaste dag.

Noteer je bloeddrukken en toon ze aan de dokter bij je volgende consultatie. Maak je je zorgen of heb je vragen? Bel dan gerust naar het ziekenhuis of naar je huisarts.

ZIEKENHUIS aan de STROOM

Contactgegevens:

ZAS Cadix

03 339 73 10: op werkdagen tussen 8 - 16 uur
zna.ca.medisch-secretariaat-nierkliniek@zas.be

ZAS Middelheim

03 280 24 90: op werkdagen tussen 8 - 16 uur
zna.mi.medsec-nierziekten@zas.be

www.zas.be