

Instructie bloeddruk meten m.b.v. goedgekeurde bovenarmbloeddrukmeter

Lijst met goedgekeurde meters is te vinden via:

http://www.dableducational.org/sphygmomanometers/devices_2_sbpm.html#ArmTable

Opmerkingen vooraf:

- Als u gebruik maakt van een leen-bloeddrukmeter van de huisartsenpraktijk, kunt u de meter ophalen op het moment dat deze beschikbaar is. Wilt u met de praktijkassistente afspreken wanneer u de meter weer inlevert?
- Tijdens één van de consulten bij de praktijkondersteuner of de praktijkassistente is met u besproken welke arm de hoogste waarde aangeeft. Dit is de arm die u ook voor de thuismetingen gaat gebruiken.

1. Zorg ervoor dat u goed weet hoe uw bloeddrukmeter werkt.
2. Meet vijf dagen achter elkaar.
3. Doe elke dag drie metingen in het eerste half uur na het opstaan, voor u de medicijnen inneemt en voor het ontbijt. Doe elke dag drie metingen 's avonds in het half uur voor het naar bed gaan.
4. Vermijd, tenminste een halfuur voor de meting, zoveel mogelijk factoren die de bloeddruk beïnvloeden, zoals alcohol, roken/tabak, koffie, fysieke inspanningen.
5. Ga zitten op een stoel met de rug tegen de rugleuning, met niet gekruiste benen, voeten plat op de grond en in een rustige omgeving. Meet op ontblote bovenarm en zorg dat kleding niet knelt.
6. Doe de manchet (bloeddrukband) om, controleer of de onderrand van de manchet zich 2-3 centimeter van de plooi tussen uw onderarmen en bovenarm bevindt. De slang waarmee de manchet met het apparaat verbonden is moet aan de binnenkant van de arm worden gelegd.
7. Laat uw arm rusten, zo hoog (eventueel op kussen of stapeltje boeken) dat het midden van de manchet ter hoogte van het midden van het borstbeen is ('harthoogte'). Neem steeds dezelfde arm om te meten, zoals afgesproken met uw arts.
8. Wacht vijf minuten in deze houding voor u gaat meten.
9. Vermijd spreken en bewegen tijdens het meten (ook bij opblazen en ontluchten).
10. Wacht tussen de metingen steeds 1-2 minuten, doe drie metingen.
11. De meeste meters geven per meting drie waarden:
 - een hogere waarde, meestal meer dan 110 (bovendruk: systole)
 - een lagere waarde (onderdruk: diastole)
 - de pols (meestal tussen 60 en 100).
12. De eerste van de drie metingen die u elke keer doet telt niet mee. Van de andere twee metingen berekent u het gemiddelde van de bovendrukken, van de onderdrukken en van de pols. Deze twee getallen schrijft u op en vermeldt de datum en het tijdstip van meten. Of: vul deze waarden in op de Excel-lijst, dan worden de gemiddelden automatisch berekend.

Meer informatie:

- <https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk/ik-wil-zelf-thuis-mijn-bloeddruk-meten>

- <https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddruk-thuis-meten?tab=1>