

## Hoge bloeddruk. Wat betekent dat?

Ongeveer 25 procent van de volwassen bevolking heeft een bloeddruk boven 140/90 mmHg, ook wel hypertensie genoemd. Bij veel mensen kruipt de bloeddruk in de loop der jaren ongemerkt omhoog. Door een combinatie van aanleg en leefstijlfactoren, zoals overgewicht en zout- en alcoholgebruik, kan de bloeddruk eerder of sterker stijgen. Dit is niet goed voor de gezondheid omdat een hoge bloeddruk samengaat met een verhoogde kans op hart-, vaat- en nierziekten. De aanpak van hypertensie is daarom niet alleen gericht op bloeddrukverlaging, maar ook op het voorkomen van een beroerte, ritmestoornissen, hartfalen, diabetes en nierfunctieverlies.

De behandeling bestaat uit leefstijlaanpassingen en medicijnen. De uitdaging is om een goede controle te verkrijgen met zo min mogelijk medicijnen zonder bijwerkingen.



### Wilt u zich aanmelden?

Het team van de hypertensiepoli bestaat uit internisten dr. Y.W.J. Sijpkens en mw. dr. E.D. Beishuizen en verpleegkundig specialist M. Nieman.

Uw huisarts of specialist kan u verwijzen naar de hypertensiepoli. U kunt een afspraak maken van 8.30 tot 14.00 uur via telefoonnummer 070 - 312 42 48. De spreekuren zijn van maandag tot en met donderdag tussen 8.30 en 16.30 uur.

De hypertensiepoli is onderdeel van de polikliniek interne geneeskunde en bevindt zich op de 2e etage van Bronovo. Bezoekadres: Bronovolaan 5, 2597 AX Den Haag

Alle informatie en actuele contactgegevens vindt u ook op [www.bronovo.nl](http://www.bronovo.nl)

Maart 2010

Uitgave: Stichting Bronovo-Nebo  
Ontwerp: Teresa Jonkman (BNO)

Bronovo heeft een strategische alliantie met het LUMC.

# Bronovo

## Hypertensiepoli

Voor een optimale behandeling van hoge bloeddruk



## Wat is het doel van de hypertensiepoli?

De hypertensiepoli in Bronovo biedt specialistische kennis en ruime ervaring voor een behandeling op maat. Vooral mensen met een moeilijk te behandelen hoge bloeddruk door bijvoorbeeld de bijwerkingen van medicijnen, worden verwezen naar de hypertensiepoli.

Het doel van de polikliniek is:

- inzicht geven in de oorzaken van uw verhoogde bloeddruk
- een inschatting maken van het risico op hart-, vaat en nierziekten en diabetes
- instructie geven voor het meten van de bloeddruk thuis
- motivatie en ondersteuning bieden bij het aanpassen van uw leefstijl
- uitleg geven over de werking en bijwerkingen van medicijnen, afstellen van de medicatie.

## Voorkomen is beter dan genezen

Op de hypertensiepoli wordt veel aandacht besteed aan preventie. Hoge bloeddruk is een van de eerste signalen van een verhoogd risico op hart-, vaat- en nierziekten. Door de bloeddruk te verlagen, nemen de gezondheid risico's af. Bij veel patiënten met hypertensie spelen ook andere bekende risicofactoren, zoals overgewicht, te weinig bewegen, diabetes, stress, cholesterolverhoging, roken en familiefactoren. Door op tijd aandacht te geven aan al deze zaken kan veel leed op hogere leeftijd voorkomen worden.

# Behandeling op maat

## In eigen handen

Zelfmanagement is een belangrijk uitgangspunt van het programma. Door de bloeddruk thuis te meten krijgt u meer inzicht in de werkelijke hoogte van uw bloeddruk. Dit zal u motiveren uw leefstijl aan te passen en medicijnen te gebruiken. Door gewichtsverlies bij overgewicht en minder zout- en alcoholgebruik kan de hoeveelheid medicatie vaak verminderd worden. Ons advies moet passen in uw leven, dan worden de beste resultaten behaald. U stelt samen met de verpleegkundig specialist en de internist uw behandel-doelen vast. In de loop van de tijd krijgt u de regie steeds meer in handen.



## De onderdelen van ons programma

### Eerste bezoek

Voorafgaand aan het eerste bezoek wordt bloed en urine afgenomen en een ECG gemaakt. Ook wordt u gevraagd een medicatielijst mee te nemen. Tijdens het eerste bezoek, dat een uur duurt, brengt de verpleegkundig specialist in kaart wanneer de hoge bloeddruk is ontstaan, welke medicatie is gebruikt en welke factoren in uw leven van invloed zijn op uw bloeddruk en het risico op hart- en vaatziekten. De verpleegkundig specialist meet uitgebreid de bloeddruk en luistert naar hart en bloedvaten. Aan het eind van het bezoek wordt samen met de internist een behandelplan gemaakt.

### Voorlichting

Een hoge bloeddruk is vaak met medicijnen te verlagen. Maar om het risico op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten en diabetes te verkleinen, is het belangrijk de leefstijl aan te passen. Dat heeft namelijk een veel duurzamer effect. Op de hypertensiepoli vertellen wij wat hoge bloeddruk is, welke oorzaken bij u een rol kunnen spelen en waarom het belangrijk is om thuis uw bloeddruk te meten.

### Advies

Wij geven een persoonlijk advies voor het aanpassen van uw leefstijl en bespreken de voordelen van de verandering. Bij de adviezen wordt rekening

gehouden met uw persoonlijke voorkeuren en omstandigheden. Zo nodig wordt u in goed overleg verwezen naar de 'stoppen met roken poli', diëtist, fysiotherapeut of psycholoog.

### Medicatie

Bij een sterk verhoogde bloeddruk of onvoldoende resultaat van de leefstijlveranderingen beveelt de internist het gebruik van medicatie aan. De medicijnkeuze is afhankelijk van de hoogte van de bloeddruk, uw leeftijd, ziektegeschiedenis en het gebruik van andere geneesmiddelen. Het kan even zoeken zijn naar de beste combinatie van medicijnen met een goed effect op de bloeddruk zonder vervelende bijwerkingen. Een goede (zelf)controle van de bloeddruk is daarom nodig.

### Controle

Na het eerste bezoek wisselen bezoeken aan de verpleegkundig specialist en internist elkaar af. U bezoekt de hypertensiepoli regelmatig, tot de bloeddruk en de andere risicofactoren voor hart-, vaat- en nierziekten onder controle zijn. Zodra dat het geval is, neemt uw huisarts of verwijzend specialist de behandeling weer over. Zij worden gedurende uw behandeling bij de hypertensiepoli regelmatig op de hoogte gehouden.

## Thuis bloeddruk meten

Als een arts in de spreekkamer de bloeddruk meet, is deze bij veel patiënten door de spanning hoger dan normaal. Dit wordt het witte jasseneffect genoemd. Om uw bloeddruk goed te kunnen beoordelen en volgen, is het belangrijk dat u voortaan uw bloeddruk regelmatig thuis meet. Zelf ziet u daardoor direct wat het effect is van de medicijnen en de aanpassingen in uw leefstijl. U meet in het begin één week per maand twee keer per dag thuis de bloeddruk. Als de bloeddruk onder controle is, blijft u deze regelmatig meten. Zo kunt u bij verhoging direct actie ondernemen. De verpleegkundig specialist legt uit hoe het bloeddruk meten in zijn werk gaat en oefent dit met u. Een bloeddrukmeter kost ongeveer honderd euro en wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar. Wij adviseren u bij de aanschaf.

