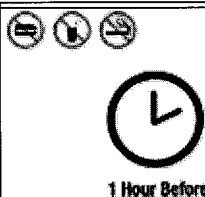
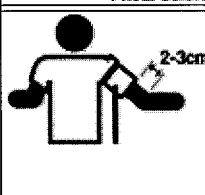
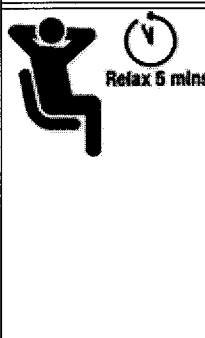
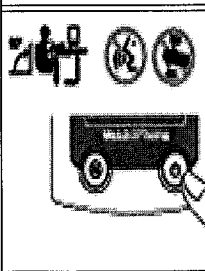
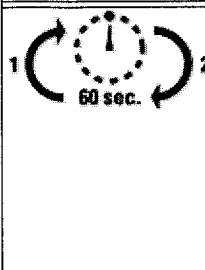


Bloeddruk meting thuis

Recente onderzoeken bevestigen dat bij de behandeling van hoge bloeddruk een gemiddelde van de thuis gemeten bloeddrukken betrouwbaarder is dan metingen in de spreekkamer. Het resultaat van thuismetingen hangt sterk af van de wijze waarop deze is gemeten.

Elke maand meet u gedurende zeven (óf vier) dagen achter elkaar de bloeddruk: -'s ochtends twee keer achter elkaar. Bij voorkeur direct na het wakker worden. -'s avonds twee keer achter elkaar. Bij voorkeur vlak voordat u gaat slapen. Het gemiddelde van deze metingen wordt gebruikt voor de beoordeling uw bloeddruk. We streven naar een gemiddelde bloeddruk in het dagelijks leven die lager is dan 135/85 mmHg

Hieronder worden zeven stappen omschreven die u helpen op de juiste manier uw bloeddruk te meten:

	<p>Stap 1 Neem de bloeddruk minimaal 1 uur nadat u hebt gegeten, gedronken of gerookt. De ochtend meting vindt plaats voordat u de ochtendmedicatie heeft ingenomen. Bijvoorbeeld als u opstaat, terwijl u op de rand van het bed zit, en vlak voor u gaat slapen gaan terwijl u op de rand van het bed zit.</p>
	<p>Stap 2 De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. Zorg ervoor dat het onderste gedeelte van de manchet op 2 a 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden.</p>
	<p>Stap 3 Ga zitten en ontspan. Bloeddruk meten doet u bij voorkeur zittend op een stoel aan tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen. Leg uw arm op tafel, ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning en meet nu de bloeddruk. Een alternatief is de bloeddruk meten na het ontwaken, terwijl u op de rand van het bed zit. 's Avonds vlak voor u gaat slapen gaan terwijl u op de rand van het bed zit. Leg de arm dan ontspannen op schoot.</p>
	<p>Stap 4 Druk op de start knop. Indien u meet met de WatchBP home: de knop aan de zijkant hoort op "D" te staan. Het apparaat begint met terug tellen vanaf 60 en meet 2x uit zichzelf. Tijdens de metingen: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen en niet praten.</p>
	<p>Stap 5 Indien u meet met de WatchBP home: Als de eerste meting gedaan is, wacht dan ontspannen op de tweede meting. Deze begint na 60 seconden. Ook tijdens deze tussenpozen dient u niet te bewegen. Indien u meet met een andere meter dan de WatchBP home: meet twee keer de bloeddruk met ca. 60 seconden pauze. Als u een meter gebruikt die metingen niet opslaat schrijf ze dan op.</p>



Automatically stored

Stap 6

Indien u meet met de WatchBP home: Als de tweede meting is gedaan worden beide metingen automatisch opgeslagen in het apparaat. Zij kunnen later worden geraadpleegd door u en uw arts. Als "error" verschijnt dient u stap 1t/m 6 te herhalen en de handleiding te raadplegen. Bel de hypertensiepolikliniek of importeur als het niet lukt de storing op te lossen.



Stap 7

Na 7 dagen meten:

Indien u meet met de Watch BP home: De bloeddrukmeter blokkeert in de "D" stand. Druk 1x op "M" en lees het gemiddelde van afgelopen week af. Schrijf deze waarde op. U kunt ook zelf een overzicht afdrukken via de computer.

Wis het geheugen, anders is een volgende week meten in de "D" stand niet meer mogelijk. Wissen kan alleen als er géén bloeddruk op het scherm staat. Indien er een bloeddruk op het scherm staat druk dan 1x op de start knop. Om het geheugen te wissen drukt u de "M" toets 10 seconden in tot een vuilnisbakje in het scherm verschijnt. Druk daarna nog 1x op de "M" toets. Als u vragen heeft over de bloeddrukmeter neem hem dan mee op het eerstvolgende consult. Vergeet niet het gemiddelde of het overzicht mee te nemen bij het volgend ziekenhuisbezoek.

Indien u meet met een andere bloeddrukmeter verzoeken wij u de lijst met metingen en uw bloeddrukmeter mee te nemen bij uw volgend consult. Als u vragen heeft over de bloeddrukmeter neem hem dan mee op het eerstvolgende consult.

6-2011 Bronnen: www.esh.org, watchbp.nl

Handige internetadressen:

www.sportzorg.nl > sport voor iedereen
> aandoeningen en sport > hoge bloeddruk
www.Bronovo.nl
www.watchbp.nl (tip)
www.dieetinzicht.nl (tip)
www.nederlandstopt.nu
www.ESHonline.org
www.bloeddrukmetershop.nl (met kortingscode 132010 10% korting op Omron)

www.hartstichting.nl
www.hartenvaatgroep.nl (tip)
www.my-hypertension.org (tip)
www.nierstichting.nl
www.dikke-mensen.nl
www.diabeteshuis.nl
www.stivoro.nl

Bloedafname

Bloedafname kan ook 's avonds en in het weekend. Kijk hiervoor op www.bronovo.nl onder afdelingen.

Bronovo nieuwsbrief

Wilt u op de hoogte blijven van de nieuwste ontwikkelingen in ziekenhuis Bronovo? U kunt zich voor de Bronovo nieuwsbrief aanmelden door een mail te sturen naar: informatie@bronovo.nl U ontvangt iedere nieuwsbrief vanaf dat moment digitaal in uw mailbox.

Met vriendelijke groet,

Dr. Yvo Sijpkens Internist nefroloog
Mw. Dr. Edith Beishuizen, internist vasculair geneeskundige
Michiel Nieman verpleegkundig specialist
Telefoon 070-312 4248