

Behandeling

Gegevens ♦ extra info patiënt:



ZELF JE BLOEDDRUK METEN!

Bovenarmbloeddrukmeters

Een bloeddrukmeting is slechts een momentopname afhankelijk van vele factoren zoals het tijdstip van de dag, emoties, lichaamsbeweging, lichaamshouding, maaltijden, noem maar op! Eén enkele meting is geen goede weerspiegeling van je bloeddruk. Metingen, gespreid in de tijd, leiden tot een meer betrouwbare "gemiddelde" waarde. Door thuis zelf je bloeddruk te meten op verschillende momenten, heb je meerdere meetresultaten en krijg je dus een juist beeld van je bloeddruk.

Je bloeddruk kan soms stijgen doordat je je ongemakkelijk voelt in de aanwezigheid van je arts. Men noemt dit het "witte - jas" effect. Deze bloeddrukstijging vermijd je bij thuismeting.

Tot slot zorgt thuismeting van je bloeddruk en het noteren van je bloeddrukwaarden ervoor dat je jouw bloeddruk beter opvolgt. Je bent ook actiever betrokken bij je behandeling!

Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!

Wat betekent zelfmeten NIET!

Het zelf opvolgen van je bloeddruk houdt niet in dat je op basis van de bekomen resultaten zelf je behandeling mag aanpassen! De gemeten bloeddrukwaarden zijn een hulp voor de arts. Hij zal, mee op basis van deze waarden, bepalen of het noodzakelijk is een behandeling op te starten of aan te passen. Belangrijk is dat je alle gemeten waarden aan de arts bezorgt, ook al zijn die waarden volgens jou te hoog, te laag, foutief of afwijkend.

Wat betekenen de bloeddrukwaarden?

Het hart werkt als een pomp. Bij elke hartslag trekt het hart samen en stuwt het bloed doorheen de bloedvaten, vervolgens ontspant het hart waarbij het opnieuw gevuld wordt met bloed. Dit zorgt voor een bepaalde druk in de bloedvaten, men spreekt van de bloeddruk. Zij wordt weergegeven in 2 cijfers die elk uitgedrukt worden in millimeterkwik (mmHg). De bloeddruk is het hoogst wanneer het hart samentrekt (systole) en het bloed in de aders stuwt. Men spreekt van bovendruk of systolische bloeddruk. Het tweede cijfer komt overeen met de bloeddruk wanneer het hart zich ontspant (diastole) en het bloed terug naar het hart vloeit. Deze minimale of onderdruk noemt men ook de diastolische bloeddruk.

Vraag ook een bloeddrukagenda aan je apotheker!

Verschillende factoren hebben een invloed op je bloeddruk (leeftijd, lichaamsbeweging, overgewicht, ...). Je arts is daarom het best geplaatst om aan te geven of jouw bloeddruk goed is. Neem je gemeten bloeddrukwaarden mee als je bij hem op raadpleging gaat. Tegenwoordig registreert het merendeel van de bloeddrukmeters de meetwaarden automatisch. Indien dit niet het geval is, hou je de meetresultaten, alsook de dagen en tijdstip van de metingen bij in een bloeddrukagenda. Voor een bloeddrukagenda kan je terecht bij je apotheker. Ben je ongerust over je bloeddrukwaarden, of lijken ze je hoger dan normaal, raadpleeg dan je arts.

Een goede bloeddrukmeter

Bij thuismeting is het heel belangrijk dat jouw bloeddrukmeter juist en nauwkeurig meet. Hiervan ben je slechts zeker indien je bloeddrukmeter aan bepaalde veiligheidseisen en kwaliteitsnormen voldoet. Vraag daarom bij aankoop van een bloeddrukmeter om een gevalideerd toestel. Het kadertje hiernaast somt de eigenschappen op waaraan een goede bloeddrukmeter moet voldoen.

*Een bloeddrukmeter kopen?
Je apotheker weet raad!*

Eigenschappen voor goede bovenarmbloeddrukmeters

- ↑ EU - certificaat (CE - MMAD);
- ↑ Bij bovenarmbloeddrukmeters is het belangrijk dat de band, die je rond je bovenarm aanlegt (manchet genaamd), geschikt is voor jouw bovenarm. Een te grote of te kleine manchet leidt immers tot respectievelijk te lage en te hoge bloeddrukwaarden. Meerdere maten van manchetten dienen beschikbaar te zijn (small – medium – large) of één aanpasbare manchet, geschikt voor alle bovenarmen van volwassenen;
- ↑ Garantiebewijs;
- ↑ De firma moet een goede dienst na verkoop bieden. Dit houdt in dat toestellen hersteld en gecontroleerd moeten kunnen worden, ook na het verstrijken van de garantieperiode.

Er zijn verschillende types bloeddrukmeters op de markt: zij die je bloeddruk meten aan je bovenarm, je pols of je vinger. Bloeddrukmeters die de bloeddruk meten t.h.v. de bovenarm genieten de voorkeur. Je koopt beter geen vingerbloeddrukmeter. Zij zijn weinig betrouwbaar. Polsbloeddrukmeters geven meer betrouwbare resultaten, maar het foutief gebruik ervan leidt vaak tot verkeerde waarden.

De bloeddrukmeting ter hoogte van de bovenarm

De juistheid van de gemeten bloeddrukwaarde wordt niet alleen bepaald door een goede bloeddrukmeter. Je lichaamshouding en de omstandigheden waarin je de meting uitvoert, zijn minstens even belangrijk. We sommen hieronder de zaken op waarmee je rekening moet houden als je je bloeddruk correct wilt meten.

Omstandigheden

- † Meet je bloeddruk steeds op hetzelfde tijdstip, zo kunnen de waarden vergeleken worden. Je doet dit het best voor je je geneesmiddelen inneemt en bij voorkeur voor de maaltijd of 3 uur erna, of volgens de raadgevingen van je arts;
- † Meet je bloeddruk in een rustige en aangename omgeving;
- † Rust ongeveer 5 minuten uit voor de meting;
- † Zorg ervoor dat je ontspannen bent;
- † Drink geen cafeïnehoudende dranken (koffie, cola), rook niet en doe geen zware lichaamsinspanningen in het halfuur voorafgaand aan de meting;
- † Voer 2 tot 3 opeenvolgende metingen uit. Wacht 5 minuten tussen de metingen.

Lees aandachtig de gebruiksaanleiding van je bloeddrukmeter vóór gebruik!

Het aanleggen van de manchet

- † Meet je bloeddruk steeds aan dezelfde arm:
 - ◆ Gemakkelijkheidshalve meten rechtshandigen hun bloeddruk aan de linkerarm en linkshandigen aan de rechterarm;
 - ◆ Of aan de arm met de hoogste bloeddrukwaarde indien er een verschil is in waarde tussen beide armen.
- † De doorbloeding van de arm mag niet worden belemmerd door te nauwe kleding en dergelijke. Rol dus niet je mouw op voor de meting, maar haal je arm uit het kledingstuk! Doe ook horloge en juwelen uit;
- † Leg de manchet aan rond de ontblote bovenarm;
- † Plaats de manchet zo op de bovenarm opdat de onderste rand zich op 2 – 3 cm boven de elleboogplooï bevindt;
- † De manchetslang ligt op de binnenarm en wijst naar het midden van de handpalm;
- † Leg nu het vrije uiteinde van de manchet goed aansluitend, maar niet te strak, rond de arm en sluit de klittenband. De manchet moet zo strak aangelegd zijn zodat nog net 2 vingers onder de manchet kunnen worden gebracht;
- † Verbind nu de manchetslang met de bloeddrukmeter. Controleer of er geen knik in de manchetslang zit of de luchtstroom op een andere manier geblokkeerd wordt.



De meting zelf

- † Zet de bloeddrukmeter op een tafel;
- † Voer de meting zittend uit. Zit rechtop met je voeten plat op de vloer. Op aanraden van de arts kan het ook nodig zijn de meting liggend of staand uit te voeren;
- † Plaats je gebogen arm op een zachte ondergrond (bvb. een kussen) op de tafel. Laat de hand open met de handpalm naar boven gericht. Let er op dat de manchet zich op harthoogte bevindt;
- † Adem normaal. Praten of bewegen tijdens de meting heeft foutieve (hogere) bloeddrukwaarden tot gevolg;
- † Zet het apparaat aan en volg de gebruiksinstructies nauwkeurig op;
- † Wacht minstens 5 minuten voor je opnieuw een meting uitvoert. Maak hierbij de manchet los;
- † Bepaalde bloeddrukmeters kunnen zo ingesteld worden dat ze automatisch 3 opeenvolgende metingen uitvoeren. De bekomen waarde is dan het gemiddelde van de 3 metingen.

Nuttige weetjes

- † Het is aanbevolen om regelmatig (tenminste om de 2 jaar) je bloeddrukmeter door de fabrikant te laten controleren;
- † Bij personen met hart - en / of vaatziekten, een lage bloeddruk, een slechte bloeddorstrooming of hartritmestoornissen kunnen foutieve metingen optreden. Zij raadplegen best hun arts voordat ze een bloeddrukmeter aankopen;
- † Spring ook steeds zorgvuldig om met uw bloeddrukmeter, m.a.w.
 - ◆ Bescherm je bloeddrukmeter tegen stoten en laat hem niet vallen;
 - ◆ Bescherm hem tegen vocht en vuil;
 - ◆ Stel hem niet bloot aan direct zonlicht en grote temperatuursschommelingen.
- † Gebruik hem niet in de nabijheid van een sterk elektromagnetisch veld (bvb. GSM of radiozender). Dit kan een onjuiste werking van de bloeddrukmeter tot gevolg hebben.

Stempel apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!