



Een bloeddrukmeter. En nu?

ALGEMEEN

Het hart pompt bloed door ons lichaam. Deze druk noemt men de **bloeddruk**. Men meet telkens de bovendruk (systolische druk; dit is de druk wanneer het hart pompt) en de onderdruk (diastolische druk; druk wanneer het hart ontspant).

Er wordt **gemiddeld** gestreefd naar een **bloeddruk van 14/9 mmHg**, maar dit kan afhankelijk van jou situatie een andere streefwaarde zijn. Je arts geeft je hier meer info over.
Lage bloeddruk: 100-110 mmHg systolische druk en 50-60 mmHg diastolische druk
Hoge bloeddruk: 160 mmHg systolische druk en 95 mmHg diastolische druk.

2 SOORTEN BLOEDDRUKMETERS

Bloeddrukmeter voor de bovenarm

Deze meter heeft de voorkeur boven een polsmeter.

Plaats de band ongeveer 2cm boven de elleboog op de ontblote arm, met de manchet aan de binnenkant van de arm.

Leg je arm op tafel, de handpalm naar boven gericht, de manchet op harthoogte

Bloeddrukmeter voor de pols

Belangrijk is dat je de pols, waaraan je meet (blote huid), ter hoogte van het hart houdt



Vergeet niet de **juiste manchet** te gebruiken. Een te grote/kleine geeft foute metingen !





TIPS VOOR EEN JUISTE METING

1. Meet best op hetzelfde moment en aan dezelfde arm, zo kunnen de resultaten het best vergeleken worden. Is de bloeddruk verschillend tussen je twee armen, meet dan aan de arm met de hoogste bloeddruk.
2. De doorbloeding van de arm mag niet worden belemmerd door te nauwe kleding en dergelijke. Rol de mouwen niet op, maar haal de arm uit het kledingstuk. Verwijder ook best horloges en juwelen.
3. Meet VOOR je maaltijd (of drie uur later). Zorg ook dat je niet rookt of cafeïne-rijke dranken neemt minder dan 30 minuten voor de meting
4. Neem je medicatie tegen hoge bloeddruk? Meet dan VOOR je deze medicatie neemt.
5. Meet niet op een volle blaas.
6. Praat niet tijdens de meting. Zorg dat je 5 minuten rustig zit vooraleer je meet. Zware inspanningen, werk hebben ook hun invloed op de meting.

VOORWAARDEN VAN EEN GOEDE BLOEDDRUKMETER



Kies altijd voor een bloeddrukmeter die klinisch gevalideerd is. Zo ben je zeker dat wat je meet (bij de correcte techniek) ook juist is. Zoniet kan een 'foute' meting je een vals gevoel van (on)veiligheid geven.



Geheugenfunctie: Op deze manier krijg de arts een juist beeld van je bloeddruk over een langere periode. Deze kan de arts dan vergelijken met de resultaten die hij/zij meet.

Je bloeddrukmeter wordt best om de drie jaar geijkt om juiste metingen te blijven garanderen. Heb je hem bij ons gekocht, breng hem dan terug en wij doen het nodige.

Nog vragen? Neem gerust contact met ons op.

