

Bloeddrukmeting gedurende 24 uur

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

De 24-uurs bloeddrukmeting	1
Arm stil houden	2
Bloeddrukamband	2
Niet douchen	2
Slapen	3
Wanneer wordt uw bloeddruk gemeten?	3
Dagboek	3
Voorbeeld	4
Mijn dagboek	4
Tot slot	6

In overleg met uw behandelaar is afgesproken dat uw bloeddruk gedurende 24 uur gemeten wordt. Deze 24-uurs bloeddrukmeting gebeurt met een behulp van een speciale bloeddrukmeter, die een hele dag en nacht uw bloeddrukwaarden registreert.

Uw bloeddrukwaarden variëren gedurende de hele dag en nacht. In de ochtend is de bloeddruk vaak lager dan in de middag en avond. Gedurende de nachtrust zakt de bloeddruk weer.

Door het gebruik van medicijnen, inspanning en emoties wordt de bloeddruk beïnvloed. Het is voor uw behandelaar dan ook erg belangrijk om inzicht te krijgen in deze bloeddrukwisselingen tijdens uw dagelijkse bezigheden. Het stelt hem of haar in staat de juiste geneesmiddelen en behandeling voor te schrijven.

De 24-uurs bloeddrukmeting

Het meten van uw bloeddruk gedurende 24 uur gebeurt automatisch, door middel van een aangelegde bloeddrukmeter. In deze 24 uur hoeft u nergens op te drukken om de bloeddruk te meten.

De bloeddrukmeter werkt volgens een ingesteld tijdschema waarbij uw bloeddruk enkele malen per uur gemeten wordt. Het meetschema is verschillend voor de dag en de nacht.

Vlak voor iedere meting voelt u dat de bloeddrukband zich licht opblaast en weer leegloopt, dit is voor u het teken dat de werkelijke bloeddrukmeting 1 minuut later start. Vijf seconden voor de aanvang zijn er enkele korte piepjes te horen,

Dit wordt afhankelijk van het ingestelde tijdschema enkele malen per uur herhaald. 's Nachts krijgt u geen signaal alvorens er gemeten wordt. Na 24 uur levert u de bloeddrukmeter weer in. Uw behandelaar analyseert alle bloeddrukwaarden.

Het is belangrijk om zoveel mogelijk uw dagelijkse bezigheden te blijven doen. Door de bloeddruk juist tijdens uw dagelijkse bezigheden te meten, wordt een goed beeld van uw 'normale' bloeddruk verkregen. Als u werkt, blijf dan gewoon werken, en neem vooral geen vrije dag om het onderzoek te ondergaan.

Arm stil houden

Tijdens het meten van de bloeddruk wordt op vastgestelde tijden de bloeddrukarmband om uw bovenarm automatisch opgeblazen en weer leeg gelaten. Op dat moment wordt uw bloeddruk gemeten. Om nauwkeurige bloeddruk waarden te registreren is het belangrijk dat u tijdens het meten van de bloeddruk uw arm en vingers zo stil mogelijk houdt en dat u liever niet beweegt of praat. Bij veel bewegingen of praten kan het zijn dat de bloeddrukmeter een foutieve meting signaleert en zal hij de bloeddrukmeting na twee minuten herhalen.

Bloeddrukarmband

De bloeddrukarmband wordt om uw bovenarm aangelegd. Meestal wordt deze aan de niet-dominante arm aangelegd, dat wil zeggen als u rechtshandig bent wordt de band aan de linkerarm aangelegd. Er is dan minder kans op bewegingen. Mocht de bloeddrukarmband tijdens de 24-uurs bloeddrukmeting verschuiven of verdraaien dan kunt u hem gemakkelijk zelf weer aanleggen.



Plaats de bloeddrukarmband dan 2 cm boven de binnenplooi van de elleboog. Zorg ervoor dat de aansluitslang naar boven wijst. Na het aanleggen controleert u of de bloeddrukarmband niet te strak of te los zit. Als u uw pink gemakkelijk tussen arm en bloeddrukarmband kunt schuiven dan zit de band niet te strak. De bloeddrukarmband mag natuurlijk niet los zitten.

Leid de slang van de bloeddrukmeter over uw bovenarm omhoog. Leg deze over uw schouder, achter langs uw nek en schuin over de rug. Bevestig de 24-uurs bloeddrukmeter op de heup tegenovergesteld aan de zijde waar de bloeddrukband zich bevindt. Maak gebruik van de bijgeleverde tas en riem.

Niet douchen

U mag tijdens de 24-uurs bloeddrukmeting de bloeddrukarmband niet afdoen. Het is raadzaam om tijdens het onderzoek niet te douchen of te baden, maar u aan de wastafel te wassen. Zorg er voor dat de bloeddrukmeter niet nat wordt!

Slapen

Ook tijdens het slapen wordt uw bloeddruk gemeten, maar minder vaak dan overdag. Het 's nachts meten van uw bloeddruk is voor uw arts waardevol, omdat hij hierdoor het verschil in bloeddruk tijdens de dag en nacht kan vergelijken. Tijdens het slapen legt u uw bloeddrukmeter gewoon op uw nachtkastje, of naast uw kussen. Let er op dat u niet op de bloeddrukslang gaat liggen of dat hij knikt.

Wanneer wordt uw bloeddruk gemeten?

Het meten van uw bloeddruk gebeurt automatisch op vastgestelde tijden. Het tijdschema van uw bloeddrukmeting is als volgt ingedeeld:

Overdag		
Van: uur	Tot: uur	x per uur

's Nachts		
Van: uur	Tot: uur	x per uur

Dagboek

Om een goed beeld te krijgen van de gegevens die de bloeddrukmeter registreert en opslaat, is het belangrijk voor de arts om uw dagelijkse bezigheden te kennen. U kunt daarbij helpen door een dagboek bij te houden.

- Noteer wanneer u opstaat en naar bed gaat.
- Noteer alle activiteiten waarbij u u moet inspannen (fietsen, traplopen, boodschappen doen, werken, stofzuigen, etc.).

Noteer het innemen van medicijnen.

- Noteer de klachten die u waarneemt, zoals hoofdpijn, duizeligheid, hartklop pingten, moeheid, kortademigheid.

Voorbeeld

	Activiteit	Bijzonderheden
08.00-09.00 uur	Opgestaan ontbijt. Met de hond gewandeld.	
09.00-10.00 uur	Medicijnen ingenomen.	
10.00-11.00 uur	Boodschappen gedaan.	
11.00-12.00 uur		11.30 uur Hoofdpijn en wat duizelig.

Mijn dagboek

	Activiteit	Bijzonderheden
08.00-09.00 uur		
09.00-10.00 uur		
10.00-11.00 uur		
11.00-12.00 uur		
12.00-13.00 uur		
13.00-14.00 uur		
14.00-15.00 uur		

15.00-16.00 uur		
16.00-17.00 uur		
17.00-18.00 uur		
18.00-19.00 uur		
19.00-20.00 uur		
20.00-21.00 uur		

	Activiteit	Bijzonderheden
21.00-22.00 uur		
22.00-23.00 uur		
23.00-24.00 uur		
24.00-01.00 uur		
01.00-02.00 uur		
02.00-03.00 uur		
03.00-04.00 uur		

04.00-05.00 uur		
05.00-06.00 uur		
06.00-07.00 uur		
07.00-08.00 uur		
08.00-09.00 uur		
09.00-10.00 uur		

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt over de bloeddrukmeting, kunt u contact opnemen met de polikliniek Neurologie.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):
Neurologie:

(013) 221 00 00
(013) 221 01 40

maandag t/m vrijdag 08.30 tot 17.00 uur

Locatie ETZ Elisabeth
Route 42, Neurocentrum

Locatie ETZ TweeSteden
Polikliniekgebouw tweede etage wachtruimte 5

Locatie ETZ Waalwijk
Route 60