

Gegevens ♦ extra info patiënt:



BLOEDDRUKAGENDA

Waarom een bloeddrukagenda?

Hoge bloeddruk of hypertensie gaat in de meeste gevallen niet gepaard met klachten. Toch is het een belangrijke risicofactor voor ziekten van hart en bloedvaten. Een goede behandeling vermindert dit risico.

Het bijhouden van een bloeddrukagenda leidt tot een betere behandeling

Het zelf meten en bijhouden van je bloeddrukwaarden op regelmatige basis zorgt ervoor dat je je bloeddruk kan volgen. Hierdoor begrijp je beter je behandeling en ben je er meer bij betrokken. Zo stel je ook de positieve invloed vast van het te ontspannen, niet te roken, zoutarm te eten, te bewegen, het alcoholgebruik te matigen, enz..

Bovendien leveren de bloeddrukwaarden belangrijke informatie op voor je arts bij de evaluatie van je behandeling. Indien nodig kan de arts je behandeling aanpassen.

De waarden van regelmatige zelfmetingen benaderen beter de realiteit

De 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 de bloeddruk. Metingen gespreid in de tijd leiden tot een meer betrouwbare "gemiddelde" waarde. Door thuis zelf je bloeddruk te meten op verschillende momenten krijg je dus een juist beeld van je bloeddruk.

Soms kan je bloeddruk 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.

Hoe je bloeddruk meten?

Om de invloed van de verschillende factoren op de bloeddrukwaarden (lichaamshouding, emoties, omgevingstemperatuur, drink - en rookgewoonten, moment van de dag, enz.) te beperken, zijn meerdere metingen op verschillende tijdstippen van de dag nodig.

Best kan u elke meting 2 tot 3 maal uitvoeren 's morgens en 's avonds. Eens je bloeddruk onder controle is, volstaat het eenmaal per week je bloeddruk te meten.

Persoonlijke gegevens

Mijn huidige bloeddruk: _____ Mijn ideale bloeddruk (*): _____

Ik rook 0 ja 0 neen Ik heb diabetes: 0 ja 0 neen

Mijn cholesterol (*) bedraagt: _____

Ik drink gemiddeld: _____ glazen alcohol / dag

(*) Raadpleeg hiervoor je arts

Meet je buikomtrek = _____ cm

Een buikomtrek van ≥ 102 cm voor mannen of ≥ 88 cm voor vrouwen houdt **een verhoogd risico** in op hart - & vaatziekten.

Heb je een BMI > 25 kg / m² en is je buikomtrek ≥ 88 cm (♀) / 102 cm (♂) dan vermindert gewichtsverlies het risico op hart - & vaatziekten.

Medicatieschema

Volgende geneesmiddelen neem ik voor mijn bloeddruk:

Geneesmiddel 1: _____ Dosis: _____

Geneesmiddel 2: _____ Dosis: _____

Geneesmiddel 3: _____ Dosis: _____

Ik neem ook regelmatig volgende geneesmiddelen(**) in:

(**) denk ook aan "de pil"

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

Bereken je Body Mass Index (BMI)

De Body Mass Index is een maat die rekening houdt met het gewicht en de lichaamslengte. De BMI gaat na of je te zwaar of te licht weegt in verhouding tot je lichaamslengte. De BMI is een betrouwbare maatstaf voor volwassenen tussen de 20 en 65 jaar, maar ze is minder goed bruikbaar bij kinderen, ouderen, zwangeren, moeders die borstvoeding geven en personen met zeer veel spiermassa.

Een BMI tussen de 18,5 en de 24,9 is normaal. Indien je BMI > 25 kg / m², heb je last van overgewicht.

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= \frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{ lengte (m) x lengte (m)}} \\ &= \frac{\text{_____}}{\text{_____}} \\ &= \text{_____ kg / m}^2 \end{aligned}$$

Ondergewicht	< 18,5
Normaal gewicht	18,5 – 24,9
Overgewicht	25 – 29,9
Obesitas	30 – 39,9
Morbide obesitas	> 39,9

Tip

Neem je geneesmiddelen elke dag op hetzelfde tijdstip in, samen met maaltijden of andere dagelijkse activiteiten (bv. voor of na het tanden poetsen).

Ook kan het gebruik van een speciaal pillendoosje helpen!

De juiste meting

- † Meet je bloeddruk steeds op hetzelfde tijdstip, zo kunnen de waarden vergeleken worden. Je doet dit het best voor je je geneesmiddelen inneemt en voor de maaltijd of 3 uur erna, of volgens de raadgevingen van je arts;
- † Meet je bloeddruk in een rustige en aangename omgeving, niet te koud en niet te warm. Zorg ervoor dat je ontspannen bent;
- † Rust ongeveer 5 minuten uit voor elke meting;
- † Drink geen cafeïnehoudende dranken (koffie, cola), rook niet en doe geen zware lichaamsinspanningen een half uur voor de meting;

Lees aandachtig de gebruiksaanleiding van je bloeddrukmeter vóór gebruik!

- † Meet je bloeddruk steeds aan dezelfde arm:
 - ◆ Gemakelijkheidshalve meten rechtshandigen hun bloeddruk aan hun linkerarm en linkshandigen aan hun rechterarm;
 - ◆ Of aan de arm met de hoogste bloeddrukwaarde indien er een verschil is in waarde tussen beide armen;

DATUM	UUR	BLOEDDRUKWAARDEN		
		METING 1	METING 2	METING 3
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/
..... / /		/	/	/

- † 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;

- † Plaats de manchette rond de ontblote arm of pols zoals aangegeven in de gebruikshandleiding van de bloeddrukmeter;

- † 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 harhoogte 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;

- † Voer 2 tot 3 opeenvolgende metingen uit. 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;

- † Noteer zorgvuldig de opeenvolgende metingen of sla ze op in het toestel!

Opmerkingen arts / apotheker

Stempel apothek