

De rol van de apotheker bij thuismeting van de bloeddruk

De apotheker moet zijn patiënten voorlichting geven over:

1. Het aanbod van bloeddrukmeters en manchetten op de markt;
2. Het juist gebruik van de bloeddrukmeter;
3. Het juist meten van de bloeddruk;
4. De registratie en interpretatie van de meetresultaten.

1. Aanbevelingen van bloeddrukmeters en manchetten op de markt:

- De noodzaak om een gevalideerd toestel te gebruiken.
- De voorkeur geven aan een bovenarmbloeddrukmeter met aanpasbaar manchet of de goede maat van manchet;
- De voorkeur geven aan een toestel met “geheugen”;
- De noodzaak van ijking en onderhoud van de bloeddrukmeter.

2. Aanbevelingen voor het juist gebruik van de bloeddrukmeter

- Overloop samen met de patiënt de gebruikshandleiding van de bloeddrukmeter:
 1. Batterijen plaatsen/vervangen
 2. Het aanzetten van het toestel
 3. Display toelichten
 4. Datum en tijd instellen
 5. Geheugenfunctie
- Overloop samen met de patiënt hoe de manchet moet aangelegd worden
 - o Meet de bloeddruk steeds aan dezelfde arm:

Gemakkelijkheidshalve 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.
 - o De doorbloeding van de arm mag niet worden belemmerd door te nauwe kleding en dergelijke. Geen opgerolde mouwen, wel arm halen uit het kledingsstuk. Verwijder ook horloges en juwelen.
 - o Leg de manchet aan rond de ontblote bovenarm of pols zoals aangegeven in de gebruikshandleiding van de bloeddrukmeter.
- Het aanleren van de meettechniek. Controle na een bepaalde periode (bvb. 1 of 3 maanden) is aangewezen.

3. Aanbevelingen voor een goede bloeddrukmeting

De bloeddrukmeting dient te gebeuren op gestandaardiseerde wijze:

- **Op hetzelfde tijdstip van de dag.**
Bij voorkeur voor de maaltijd of 3 uur erna en voordat de patiënt zijn antihypertensivum inneemt. Een halfuur voor de meting mag de patiënt niet roken of cafeïnehoudende dranken nuttigen;
- **In een rustige, aangename omgeving;**
- **Rustig zittend (na 5 minuten rust).**
- **Arm ontbloot, ontspannen en ondersteund.**
Het is belangrijk dat de doorbloeding van de arm niet belemmerd wordt;
- **De elleboog gebogen, de handpalm naar boven gericht, de manchet op harthoogte;**
- **Niet praten of bewegen gedurende de meting;**
- Het is aangeraden **5 minuten te wachten** tussen twee opeenvolgende metingen.

4. Aanbevelingen voor registratie en interpretatie van de meetresultaten

- Benadrukken dat de patiënt niet op eigen houtje zijn behandeling mag aanpassen in functie van de meetresultaten.
- Het belang van het bijhouden van de meetresultaten bij voorkeur in het intern geheugen van het toestel;

Referenties

A. PERSU, R. FAGARD et al. Over het goed gebruik van thuisbloeddrukmeting Tijdschr. voor Geneeskunde, 65, nr. 00, 2009.

Apotheekrichtlijnen Bloeddrukmeting Dienst Wetenschappelijke Projecten, CDSP-CWOA; 2006/04.