

## Bloeddrukmeting gedurende 24 uur

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.



