



24-uurs bloeddrukmeting

Om een goed beeld te krijgen van uw bloeddruk overdag en 's nachts, krijgt u een bloeddrukmeter voor 24 uur. Op die dag houdt u ook uw activiteiten bij.

De 24 uurs bloeddrukmeter

Op de afgesproken tijd komt u naar de polikliniek interne geneeskunde. U krijgt een manchet met een bloeddrukmeter om uw arm.

- Overdag wordt uw bloeddruk elke **20** minuten gemeten.
- In de nacht wordt **elk uur** de bloeddruk gemeten.
- Als de meting begint, voelt u dat de manchet wordt opgeblazen en hoort u een piep.
- Vanaf 23.00 uur wordt zonder piep gemeten.

Houdt u tijdens het meten uw arm rustig langs uw lichaam. Bewegingen kunnen de meting namelijk verstoren. Is uw bloeddruk hoog is, dan wordt deze vaker gemeten. Dit gebeurt ook wanneer u uw arm veel beweegt. Bij de eerste 4 of 5 metingen kunt u zelf uw bloeddruk zien op het venster van de meter. Daarna ziet u 4 horizontale streepjes ----; dat betekent niet dat het apparaat kapot is, maar dat de bloeddruk gemeten wordt.

Hoe gaat u met de bloeddrukmeter om

- Bescherm de bloeddrukmeter tegen water en vallen.
- Loopt de manchet na een meting niet leeg of ontspant deze niet? Doe dan de manchet af en doe deze weer opnieuw om.
- Ziet u op uw arm kleine ronde vlekjes (huidbloedinkjes)? Neem dan contact op met de polikliniek interne geneeskunde (023) 224 0050.
- Gebeurt dit in de avond of nacht? Doe dan de manchet af en bel de volgende dag met de polikliniek interne geneeskunde.

Terugbrengen van de bloeddrukmeter en de uitslag

De volgende dag komt u terug naar de polikliniek interne geneeskunde. De bloeddrukmeter wordt verwijderd en u levert uw activiteitenlijstje in. De gegevens van de bloeddrukmeter worden uitgelezen en de activiteitenlijst bekeken. U hoort de uitslag van de meting via uw huisarts of bij uw volgende polikliniekbezoek.

Het bijhouden van uw activiteiten

Het is belangrijk dat u uw gewone dagelijkse bezigheden blijft doen. Op de regels hieronder schrijft u op, wat voor u op deze dag stressverhogend was. Denk hierbij aan: erg schrikken, een voetbalwedstrijd, een vergadering, een ruzie of iets dergelijks. Ook de tijd dat dit gebeurde schrijft u op.

Activiteitenlijst datum: _____

| Tijd | Stressverhogende activiteit |
|------|-----------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Waar zijn we te vinden?

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

www.spaarnegasthuis.nl

Spaarne Gasthuis Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

Spaarne Gasthuis Heemstede

Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

info@spaarnegasthuis.nl