

Bloeddruk meten ambulant (24-uurs meting)

U heeft van uw zorgverlener de vraag gekregen om een dag lang, dus 24 uur, met een kastje om te lopen die de bloeddruk iedere 30 minuten meet. Tijdens de nacht wordt uw bloeddruk elk uur gemeten.

De assistente bepaald voor het meten uw 'voorkeursarm'. Zij doet de band daarna om uw arm.

De meter zelf draagt u op uw heup met een riem. We adviseren u bovenkleding te dragen zonder of met ruime mouwen.

1. Voer tijdens het meten uw normale activiteiten uit, maar verricht geen maximale inspanning.
2. Strek tijdens de metingen de arm waaraan gemeten wordt en houd uw arm stil. Als de meting niet lukt, dan herhaalt het apparaat de meting.
3. De meter mag niet nat worden en de meter mag niet afgedaan worden. Tijdens de meetperiode kunt u dus niet douchen.
4. Houd het dagboek bij om opvallende gebeurtenissen te noteren, met vermelding van het precieze tijdstip van die gebeurtenis. Noteer het tijdstip wanneer u gaat slapen, wanneer u opstaat en hoe u heeft geslapen (goed, matig, slecht). Als u medicatie gebruikt: noteer het middel en het tijdstip van innemen.
5. Maak een vervolgspraak voor het beoordelen van het resultaat.