

DAGBOEK

24 UURSBLOEDDRUKMETING



PERSOONLIJKE GEGEVENS

Voornaam en naam

Naam aanvragend arts

24 UURSBLOEDDRUKMETING

Datum 24 uursbloeddrukmeting

Aanvang (uitleentijdstip)

Einde (inlevertijdstip)

Linkerarm / rechterarm

Opmerkingen

.....

.....

24 UURSBLOEDDRUKMETING: WAT EN WAAROM?

Bloeddrukwaarden zijn niet constant en schommelen in de loop van de dag en afhankelijk van de situatie waarin we ons bevinden. 's Morgens hebben we doorgaans een lagere bloeddruk dan 's middags of 's avonds. Ook tijdens onze slaap daalt onze bloeddruk. Door fysieke inspanningen, medicijngebruik en bepaalde emoties kan onze bloeddruk dan weer tijdelijk stijgen.

Een bloeddrukmeting bij uw huisarts is dan ook slechts een momentopname. Om een **goed inzicht** te krijgen in de bloeddrukwisselingen tijdens uw dagelijkse bezigheden kan uw arts een 24 uursbloeddrukmeting voorstellen. Hierbij wordt een dag en een nacht lang uw bloeddruk één of meerdere keren per uur gemeten door middel van een apparaatje dat u met zich meedraagt.

Het is belangrijk om zoveel mogelijk uw dagelijkse bezigheden te blijven doen zoals u altijd doet. **Door precies datgene te doen wat u iedere andere dag zou doen, krijgt uw arts een goed beeld van uw 'normale' bloeddruk.** Enkel zwemmen, douchen of baden mag u niet. Als u werkt, blijf dan gewoon werken. Neem geen vrije dag voor het onderzoek.

HOE VERLOOPT HET ONDERZOEK?

De verpleegkundige van het Preventiecentrum doet u de bloeddrukmeter om.

De meter bestaat uit een bloeddrukarmband (ook 'manchet' genoemd) die om uw arm zit en verbonden is met een apparaatje dat uw bloeddruk meet. De bloeddrukmeting gebeurt **automatisch**, dus u hoeft nergens op te drukken om de bloeddruk te meten. De 24 uursbloeddrukmeter is voorzien van een pomp en een tijd klok die automatisch, volgens een ingesteld tijdschema, uw bloeddruk **een paar keren per uur** meet. Het meetschema is verschillend voor dag en nacht. Alle bloeddrukwaarden worden automatisch in de meter opgeslagen.

U krijgt uitleg over het apparaat en de metingen. Daarna kunt u weer gewoon naar huis.

Na 24 uur levert u de meter weer in en worden alle bloeddrukwaarden in de computer opgeslagen. Het Preventiecentrum bezorgt de gegevens aan uw arts voor verdere analyse. **Uw arts beslist over uw verdere behandeling en medicatie.**

HET AANBRENGEN VAN DE BLOEDDRUKMETER

De bloeddrukarmband (of 'manchet') krijgt u meestal om de **niet-dominante arm**: als u rechtshandig bent wordt hij om de linkerarm aangebracht. Er is dan minder kans op bewegingen. Mocht de bloeddrukarmband tijdens de 24 uursbloeddrukmeting verschuiven of verdraaien, dan kunt u hem zelf weer corrigeren.



Leid de slang van de bloeddrukmeter over uw bovenarm omhoog. Leg deze dan over uw schouder, achter langs uw nek en schuin over de rug. Bij gebruik van de halsriem kunt u de 24 uursbloeddrukmeter los om uw nek laten hangen of aan uw broeksriem bevestigen. Maak hem in dat laatste geval vast op de heup tegenovergesteld aan de zijde waar de bloeddrukarmband zich bevindt.

Maak gebruik van de bijgeleverde tas en riem.

ARM STILHOUDEN

Tijdens het onderzoek wordt op vastgestelde tijden de manchet aan uw bovenarm automatisch opgeblazen en weer leeg gelaten. Tijdens het leeglopen wordt de bloeddruk gemeten. Houd tijdens de meting uw arm en vingers zo stil mogelijk: **beweging verstoort de meting**.

SLAPEN

Ook tijdens het slapen wordt de bloeddruk gemeten, maar niet zo vaak als overdag. Het apparaat gaat automatisch over op de nachtstand, u hoeft er niets aan te doen. Het 's nachts meten van de bloeddruk is voor uw arts waardevol. Hierdoor kan hij het verschil in bloeddruk tijdens de dag en nacht vergelijken.

Let erop dat u tijdens het slapen niet op de bloeddrukmeterslang gaat liggen of dat hij knikt.

DOUCHEN/BADEN

Het is raadzaam om tijdens het onderzoek niet te douchen of te baden. De bloeddrukmeter mag **niet nat** worden. U mag zich wel wassen aan de wastafel.

BIJWERKINGEN

Er zijn **geen schadelijke bijwerkingen** van dit onderzoek. Sommige mensen melden wel tintelingen in de arm of vingers, of een pijnlijke arm tijdens het opblazen van de bloeddrukarmband.

FOUTIEVE METINGEN

Tijdens het bepalen van een 24 uursbloeddruk kan het zijn dat er een **foutieve meting** plaatsvindt, bijvoorbeeld door bewegingen. Bij een foutieve bloeddrukmeting zal de bloeddrukmeter onmiddellijk na die eerste meting automatisch een tweede meting uitvoeren. Als deze tweede meting opnieuw foutief is, volgt een derde poging. Is deze zonder resultaat, dan wordt deze meting overgeslagen.

Wanneer er iets mis is met het apparaat zelf, verschijnt er een foutmelding ('error'-boodschap) op het scherm. Indien dit zich herhaaldelijk voordoet, neem dan contact op met het Preventiecentrum (zie contactgegevens achteraan).

DAGBOEK

Om een goed beeld te krijgen van de gegevens die de bloeddrukmeter registreert en opslaat, is het belangrijk om uw dagelijkse bezigheden te kennen. U kunt daarbij helpen door uw dagboek bij te houden.

- Noteer uw dagelijkse bezigheden.
- Noteer alle activiteiten waarbij u zich moet inspannen, zoals fietsen, traplopen, wandelen, sporten, strijken, in de tuin werken, enz.
- Noteer het innemen van medicijnen.
- Noteer de symptomen die u waarneemt, zoals hoofdpijn, duizeligheid, hartkloppingen, moeheid, emoties, enz.
- Noteer wanneer u gaat slapen en weer opstaat.

VOORBEELD

Tijd	Bezigheid	Klachten/symptomen
07.00u – 08.00u	<i>geslapen</i>	
08.00u – 09.00u	<i>08.30u: opgestaan</i>	
09.00u – 10.00u	<i>9.00u: ontbijt en medicatie, daarna inkopen gedaan</i>	
10.00u – 11.00u		<i>10.45u: duizelig, daarna gaan zitten</i>
11.00u – 12.00u	<i>bij een kennis op bezoek geweest</i>	
23.00u – 24.00u	<i>23.20u: naar bed gegaan</i>	

DAGBOEK

Tijd	Bezigheid	Klachten/symptomen
09.00u – 10.00u		
10.00u – 11.00u		
11.00u – 12.00u		
12.00u – 13.00u		
13.00u – 14.00u		
14.00u – 15.00u		

15.00u – 16.00u		
16.00u – 17.00u		
17.00u – 18.00u		
18.00u – 19.00u		
19.00u – 20.00u		
20.00u – 21.00u		
21.00u – 22.00u		

22.00u – 23.00u		
23.00u – 24.00u		
24.00u – 00.01u		
Nacht		
06.00u – 07.00u		
07.00u – 08.00u		
08.00u – 09.00u		

BELANGRIJK

Wij vragen u om voorzichtig om te gaan met de bloeddrukmeter:

- Als de bloeddrukarmband niet goed zit, kunt u deze zelf opnieuw omdoen. Dit mag echter niet tijdens een meting gebeuren!
- Maak de bloeddrukmeter in geen geval open.
- Koppel de zwarte kabel niet los van het kastje.
- Laat de bloeddrukmeter niet vallen.
- De bloeddrukmeter kan niet tegen water. U kunt daarom niet douchen, zwemmen of baden.
- Breng de bloeddrukmeter op de afgesproken tijd terug. De bloeddrukmeter is weer nodig voor een volgende patiënt.

INLEVEREN BLOEDDRUKMETER

Na 24 uur (ongeveer op hetzelfde tijdstip dat de meter is aangelegd) levert u de bloeddrukmeter in bij het Preventiecentrum. Hier haalt de verpleegkundige u van de bloeddrukmeter af. De metingen worden ingelezen in de computer. Uw huisarts zal de **uitslag** van dit onderzoek na 3 werkdagen ontvangen. Maak een afspraak bij hem om de resultaten te bespreken en te kijken of er een behandeling moet worden opgestart of gewijzigd.

NOG VRAGEN?

Mocht u tijdens de 24 uursbloeddrukmeting vragen hebben over de bloeddrukmeting of heeft u het idee dat er iets niet in orde is met de bloeddrukmeter, neem dan contact op met het Preventiecentrum.

TELEFOONNUMMER 014 65 45 91 of

CONTACTPERSOON Sandy Van Miert

OPENINGSUREN ONTHAAL	maandag	9–12u en 13–16u
	dinsdag	9–12u en 13–16u
	woensdag	9–12u
	donderdag	9–12u en 13–16u
	vrijdag	9–12u