

## Zelf bloeddruk meten

### Een advies over bloeddrukmeting in de thuissituatie

In toenemende mate wordt thuis de bloeddruk gemeten. Dit gebeurt met elektronische meetapparatuur. Er zijn vele goede, maar helaas ook minder betrouwbare bloeddrukmeters op de markt. Het is dus van belang dat u een elektronische bloeddrukmeter aanschaft die voldoet aan de internationaal geldende testcriteria van de British Hypertension Society (BHS).

### Richtlijnen

Een belangrijke richtlijn is om uitsluitend een bloeddrukmeter te gebruiken die de meting verricht via een op te blazen manchet rond de bovenarm. Pols- of vinger bloeddrukmeters worden dus niet aanbevolen, vanwege de vele onnauwkeurigheden tijdens de metingen.

De Nederlandse Hartstichting raadt u in het bijzonder aan om:

- met uw behandelend arts te bespreken of het voor u geschikt is om de bloeddruk thuis te meten;
- maak met elkaar afspraken hoe vaak en op welke momenten u uw bloeddruk meet en wanneer u samen de gegevens bespreekt;
- een keer per jaar uw bloeddrukmeter te (laten) ijken;
- uw bloeddrukmeter ook eens mee te nemen naar uw arts en te vergelijken of de resultaten van de metingen met elkaar overeenkomen;
- het is namelijk belangrijk dat arts en patiënt over dezelfde getallen (blijven) praten;
- de leefstijladviezen, die uw bloeddruk gunstig beïnvloeden, ter harte te nemen;
- nooit uw bloeddrukmedicatie te wijzigen zonder uw arts te raadplegen.

### Enkele in Nederland verkrijgbare bloeddrukmeters

Niet alle aan de hand van het door de British Hypertension Society (BHS) gehanteerde protocol geteste bloeddrukmeters zijn in Nederland verkrijgbaar. In Nederland zijn onder meer de volgende in overeenstemming met het door de BHS gehanteerde protocol bevonden elektronische bloeddrukmeters, met een op te blazen manchet om de bovenarm, verkrijgbaar:

A&D UA-767 Plus	Microlife A100 Plus
Microlife 3AG1	Microlife Watch BP Home
Microlife 3AC-1	Omron M5-1
Microlife 3AC1-1PC	Omron 705-IT
Microlife 3BTO-A	Omron M6 (voorheen M4)
Microlife 3BTO-A(2)	Omron 705-CP2
Microlife 3BXO-A	Omron MX-3Plus
Microlife A100	

Zie verder de website van de British Hypertension Society (BHS): [www.bhsoc.org/](http://www.bhsoc.org/)

## Tot slot

Wilt u meer weten over de bloeddruk en de bloeddrukmeting, neemt u dan contact op met de Informatielijn via: [informatielijn@hartstichting.nl](mailto:informatielijn@hartstichting.nl).

☎ 0900 3000 300 (lokaal tarief) van 10.00 - 16.00 uur op werkdagen.

### Voor nadere informatie over de bloeddrukmeters:

Medzorg Nederland BV (A&D)

Satellietbaan 14-B, 2181 MH Hillegom

☎ 0252 536200, e-mail: [info@medzorg.nl](mailto:info@medzorg.nl)

[www.medzorg.nl](http://www.medzorg.nl)