

# Patiënteninstructie

## thuisbloeddrukmeters Microlife ® WatchBP Home AFIB (2015)

U hebt van uw huisarts of praktijkondersteuner een thuisbloeddrukmeter meegekregen. Het doel hiervan is dat u gedurende langere tijd, in uw eigen omgeving, de bloeddruk meet. Hierdoor krijgen we een beter beeld van uw gemiddelde bloeddruk in rust.

Er wordt gemeten gedurende 7 dagen, 2 keer per dag twee metingen. De meter slaat alle waarden zelf op. U hoeft ze dus niet op te schrijven. Het is wel handig om bij te houden als er zich bijzonderheden hebben voorgedaan die de bloeddruk kunnen beïnvloeden, zoals bijvoorbeeld drukte op het werk of een uitgebreide maaltijd.

Voor een zuivere meting vragen wij u om zich aan de volgende instructies te houden;

- meet in rustige omstandigheden, neem eerst 5 minuten rust, praat niet tijdens het meten;
- verricht geen inspanning, rook niet en drink geen koffie gedurende 30 minuten voorafgaand aan de meting;
- meet de bloeddruk bij voorkeur in zittende houding met de rug ondersteund;
- zorg ervoor dat de arm ondersteund is en breng de manchet aan op harthoogte;
- zorg ervoor dat de benen niet zijn gekruist (zitten met beide voeten op de grond);
- uw arts of praktijkondersteuner heeft u verteld aan welke arm u moet meten (meestal de linker arm);
- er wordt 's morgens en 's avonds 2 keer de bloeddruk gemeten tussen 06.00 en 09.00 uur en 's avonds tussen 18.00 en 21.00 uur.
- Als u de meter aanzet meet hij vanzelf twee keer;
- Het schuifje aan de zijkant van de meter moet op "DIAG." staan (dat heeft de arts of praktijkondersteuner zo voor u ingesteld);
- meet bij voorkeur op een vast tijdstip
- als u medicatie gebruikt voor de bloeddruk, neem dit in na de meting
- registreer gedurende 7 dagen
- metingen kunnen schommelen; wisselende bloeddrukwaardes zijn normaal
- meer informatie vindt u op **www. thuisarts.nl**: "Ik wil thuis mijn bloeddruk meten".
- na afloop van de meetweek hebt u een afspraak bij uw arts of praktijkondersteuner met wie u de uitslag bespreekt.