

Hoe gebruik je een bloeddrukmeter thuis?

Vorbereiding

Vermijd lichamelijke inspanning, eten of roken een uur voor de meting.



Stap 1

Controleer of de meter in de juiste stand staat en bevestig de manchet* om jouw (ontblote) arm. Let erop dat het onderste deel van de manchet +/- 3 cm boven jouw elleboogplooï moet zijn.

Strek jouw arm en laat deze rustig steunen op een vlakke ondergrond. Bijvoorbeeld een tafel of bureau waaraan je comfortabel kunt zitten. Kies voor een stoel die jouw rug ondersteunt, waardoor je goed rechtop zit.



Stap 2

Blijf tenminste 5 minuten stil zitten voor je de meting begint.

Ontspan, probeer jouw armspieren niet aan te spannen, blijf rustig ademen en praat niet tijdens de meting.



Stap 3

Wacht gedurende 1 minuut tot de meting volledig voltooid is.

Na de meting is op het scherm jouw bloeddruk waarde te zien. De kleuren-indicator geeft aan in welke categorie jouw bloeddruk valt.

*Manchet = de band die om jouw arm gaat en wordt opgeblazen tijdens de meting.

De eerste keer dat je jouw bloeddruk meet wordt aangeraden om aan beide armen de bloeddruk te meten. Dit betekent dat je eerst aan de ene arm meet, en daarna aan de andere arm. Zorg ervoor dat hier niet te veel tijd tussen zit of dat je tussendoor opstaat om andere dingen te gaan doen want hierdoor kan de bloeddruk beïnvloed worden. De arm waaraan je de hoogste bloeddruk hebt gemeten, wordt daarna de arm waaraan je alle volgende metingen gaat doen. Omdat deze de beste indruk van jouw bloeddruk geeft.

Voor de beste resultaten meet je zowel 's ochtends (tussen 06:00 en 09:00 uur) als 's avonds (tussen 18:00 en 21:00 uur), omdat de bloeddruk kan wisselen gedurende de dag. Mocht jouw bloeddruk steeds te hoog zijn dan raadpleeg je het best jouw arts.

Service en ondersteuning



Inhoud van de verpakking:

- Microlife BP B3 AFIB bloeddrukmeter
- Manchet maat M-L (22 - 42 cm)
- 4 x AA-batterijen (niet oplaadbaar)
- Draagtas
- Nederlandstalige Handleiding

Voor vragen en ondersteuning kun je contact opnemen met de klantenservice van Microlife op het telefoonnummer:

085 - 482 81 30

(bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 09:00 - 17:00 uur)

www.microlife.nl
www.microlife.com

microlife®

Handleiding



Atriumfibrilleren detectie met

AFIBsens

De eerste stap in beroertepreventie.

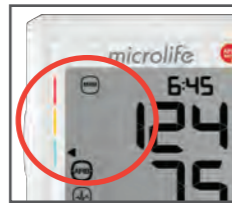
 In samenwerking met
Service Apotheek

Wat is een hoge bloeddruk?

Het hart pompt bloed in de bloedvaten door zich afwisselend samen te trekken en te ontspannen. Dit geeft een bepaalde druk in de bloedvaten en dat noemen we de bloeddruk. **Je voelt zelf niet of jouw bloeddruk hoog is.**

Dit is alleen te meten met een bloeddrukmeter. De bloeddruk wordt uitgedrukt in twee getallen. Het eerste getal is de 'bovendruk': de druk wanneer het hart zich samentrekt. Het tweede getal is de 'onderdruk': de druk wanneer het hart zich ontspant. Deze waardes worden vaak opgeschreven als bijv. 120/80 mmHg.

Een **bovendruk lager dan 135** en een **onderdruk lager dan 90** worden gezien als **normaal** bij thuismeting (in de spreekkamer bij de arts kunnen deze waardes door zenuwachtigheid iets hoger zijn). In sommige gevallen kan een hoge bloeddruk worden geaccepteerd, raadpleeg hiervoor uw arts.



Deze bloeddrukmeter geeft met een stoplicht-indicator duidelijk aan of jouw bloeddruk te hoog is.

De bloeddruk wisselt voortdurend, afhankelijk van lichaamshouding en activiteiten. Daarom is één meting niet voldoende om vast te stellen of jouw bloeddruk te hoog is. Voor een juiste bepaling van jouw bloeddruk zijn **minstens drie metingen nodig.**

(bron: NHG- patiëntfolder)

Hoe ontstaat hoge bloeddruk?

Het is niet helemaal duidelijk waardoor een hoge bloeddruk wordt veroorzaakt. Een hoge bloeddruk is soms het gevolg van een lichamelijke afwijking, maar bij de meeste mensen met hoge bloeddruk wordt nooit een oorzaak gevonden. In sommige families komt het meer voor dan in andere.

De volgende **factoren** kunnen een rol spelen bij een verhoogde bloeddruk:

- overgewicht
- veel zoutgebruik
- spanning en stress
- het drinken van meer dan twee glazen alcohol per dag
- onvoldoende lichaamsbeweging

Wat zijn de symptomen?

Mensen met een hoge bloeddruk merken daar zelf meestal niets van. Maar bij ernstige of langdurig verhoogde bloeddruk kunnen wel symptomen optreden, zoals:

- hoofdpijn
- vermoeidheid
- misselijkheid en braken
- rusteloosheid
- wazig zien

De voortdurende druk op de vaten kan **schade aanrichten aan de organen** zoals de hartspier, slagaders, hersenen, ogen en nieren!

Gevaren van hoge bloeddruk op langere termijn

Hoge bloeddruk zelf is geen ziekte en zorgt dan ook meestal niet voor klachten. Wel is het zo dat het hebben van een **hoge bloeddruk de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten vergroot** waardoor het een belangrijke risicofactor is. Andere risicofactoren zijn: roken, hoog cholesterol, diabetes (suikerziekte), overgewicht, langdurige stress en erfelijkheid.

Door de schade die ontstaat aan de organen hebben mensen met een hoge bloeddruk een grotere kans op het krijgen van:

- een hartinfarct (ook wel hartaanval genoemd)
- een beroerte (andere belangrijke risicofactor is **atriumfibrilleren**)
- hartfalen
- nierfalen
- verlies van gezichtsvermogen (blindheid)

Waarom zelf thuis jouw bloeddruk meten?

Jouw bloeddruk kun je het beste meten in een rustige omgeving zodat er zo weinig mogelijk factoren zijn die jouw bloeddruk beïnvloeden tijdens de meting. Dit maakt thuismeting van jouw bloeddruk ideaal om betrouwbaardere metingen te krijgen, zodat een hoge bloeddruk vroegtijdig/beter opgespoord en behandeld kan worden.

Deze bloeddrukmeter helpt je bij het doen van betrouwbare metingen:



Klinisch gevalideerd



Geheugen voor opslaan van metingen (ook handig voor jouw arts).



Voor detectie van atriumfibrilleren. Dit kan een **beroerte helpen voorkomen.**



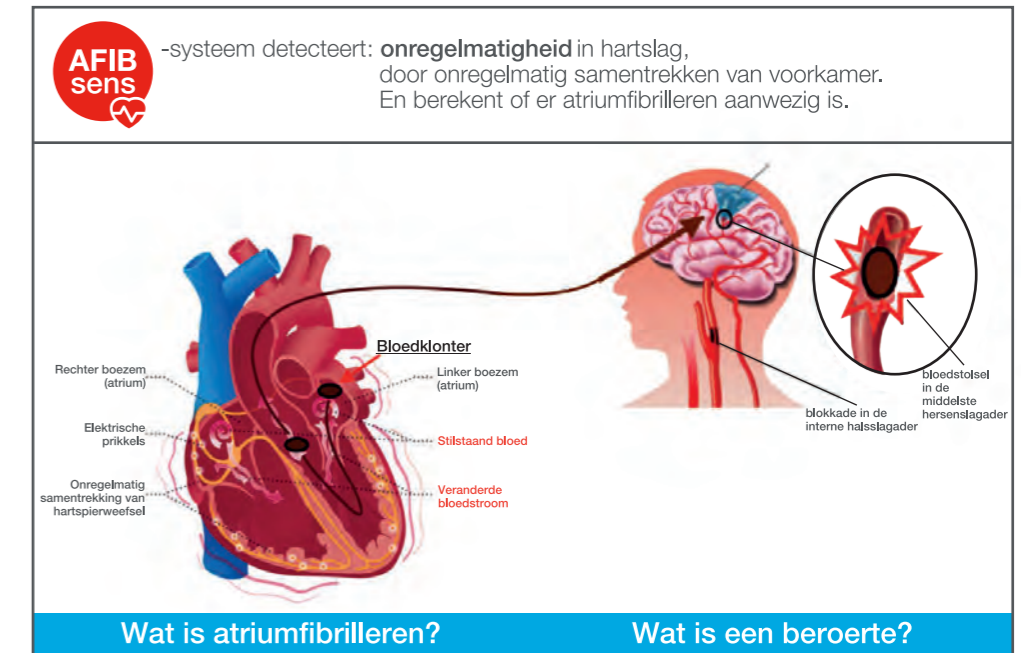
Met één druk op de knop **3 opeenvolgende metingen** met automatische berekening volgens de professionele richtlijnen.

Door zelf thuis te meten zie je sneller de resultaten van jouw veranderingen in leefstijl (gezonder eten, minder zout gebruiken, meer bewegen) en gebruik van medicatie. Dit zorgt ervoor dat een hoge bloeddruk beter behandeld kan worden, en de bijkomende risico's zo veel mogelijk worden verkleind.

Atriumfibrilleren: belangrijke risicofactor voor het krijgen van een beroerte

Wat is atriumfibrilleren?

Bij Atriumfibrilleren (ook wel boezemfibrilleren genoemd) is er sprake van een verstoring van de elektrische prikkels in het hart. Dit zorgt ervoor dat de atria **onregelmatig en kort samentrekken**, de wand van het atrium (ook wel boezem genoemd) 'trilt' in plaats van goed samen te trekken waardoor het bloed langere tijd stilstaat. Hierdoor kan een bloedklonter ontstaan aan de wand van het atrium. Wanneer deze bloedklonter losraakt en in de hersenen terecht komt worden de bloedvaten naar de hersenen "verstopt" wat ervoor zorgt dat een deel van de hersenen geen bloed meer krijgt en schade oploopt. Dit noemen we een beroerte.



Wat zijn de gevolgen van een beroerte?

Een beroerte kan ernstige gevolgen hebben voor jouw gezondheid. Afhankelijk van welk deel van de hersenen **geen bloed meer krijgt en schade oploopt** kan een beroerte resulteren in:

- **verlamming** (meestal een één kant van het lichaam)
- gedeeltelijke **blindheid**
- problemen met **geheugen**
- problemen met **spraak**
- problemen met **evenwicht**

Atriumfibrilleren en hoge bloeddruk zijn belangrijke risicofactoren voor het krijgen van een beroerte. Daarnaast speelt leeftijd een belangrijke rol waardoor beroertes voornamelijk bij mensen boven de 55 jaar voor komen.