

Protocol thuismeting

Stappenplan	Verantwoordelijkheden B= beslissen U= uitvoeren O= ontvangen
1. Ontvangst en toelichting procedure Leg de patiënt het doel van de bloeddrukthuismeting en de procedure uit.	U: praktijkassistent/ POH
2. Bepalen van de arm voor bloeddrukmeting • Bepaal de arm waaraan de bloeddrukmetingen moeten worden verricht, tenzij dit al eerder is vastgesteld. • Houd voor vervolgmetingen – als er geen duidelijk verschil is tussen beide armen (verschil systolische bloeddruk (SBD) ≤ 10 mmHg en diastolische bloeddruk (DBD) ≤ 5 mmHg) – bij voorkeur de niet-dominante arm aan. • Als er een duidelijk verschil is tussen beide armen (verschil SBD > 10 mmHg of DBD > 5 mmHg), voert u nogmaals een meting aan beide armen uit. Vindt u ook dan een duidelijk verschil dan meet u in het vervolg aan de arm waaraan u de hoogste waarde heeft gevonden. • Overleg met de huisarts als het verschil in SBD tussen beide armen > 20 mmHg of in DBD > 10 mmHg is in verband met onderzoek naar vaatproblemen die met dit verschil kunnen samenhangen. • Registreer de arm waaraan de bloeddruk wordt gemeten (Bepaling 1832: arm bloeddrukmeting).	U: praktijkassistent/ POH
3. Demonstratie van de bloeddrukmeting en instructie patiënt • Demonstreer de meting en instrueer de patiënt als volgt: – Meet de bloeddruk 's ochtends voor het ontbijt en 's avonds. – Zorg dat u het een halfuur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt. – Ga op een hoge stoel zitten, rechtop en met de benen naast elkaar. – Breng de manchet aan de afgesproken arm aan. – Blijf gedurende minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk. – Noteer de boven- en de onderdruk. – Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer opnieuw de boven- en de onderdruk. – Herhaal de metingen 's avonds en noteer opnieuw de boven- en onderdruk. – Noteer de dag, het tijdstip, de boven- en de onderdruk op een lijst of in een bloeddrukdagboek. • Leg uit dat de gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal. • Laat de patiënt dagelijks de bloeddruk meten gedurende een week.	U: praktijkassistent/ POH

Stappenplan	Verantwoordelijkheden B= beslissen U= uitvoeren O= ontvangen
4. Informatie meegeven en controle • Geef voorlichtingsmateriaal over zelf thuis bloeddruk meten mee, bijvoorbeeld via www.thuisarts.nl • Maak een controleafspraak voor na een week. Laat de patiënt bij de controle zijn eigen meter meenemen.	U: praktijkassistent/ POH
5. Controleafspraak (na 1 week) • Vraag na hoe het meten is gegaan en of de patiënt problemen heeft gehad bij het meten. • Bereken het gemiddelde van de thuismetingen die de patiënt heeft genoteerd. Laat bij de interpretatie de gemeten bloeddrukwaarden van de eerste dag weg. Bij 7 dagen meten zijn dit dus 28 meetwaarden (28 SBD's en 28 DBD's). • Interpreteer de uitkomst. Bij een gemiddelde SBD ≥ 135 mmHg is er sprake van een verhoogde bloeddruk.	U: praktijkassistent/ POH O: huisarts