# Protocol 2. 24 uurs bloeddruk meting

## Randvoorwaarden

Gebruik een meter die gevalideerd is volgens het protocol van de ‘Working Group for Blood Pressure Measurement van de European Society of Hypertension’ een voldoende beoorde- ling heeft gekregen (O’Brien 2010) (www.dableducational.org).

|  |
| --- |
| 1. **Palpeer de pols**  * Overleg met de huisarts als de pols onregelmatig is. De onregelmatige pols kan een reden zijn om af te zien van ambulante bloeddrukmeting.  1. **Bepalen arm bloeddrukmeting**  * Controleer in het dossier of vraag na bij de patiënt aan welke arm de bloeddruk moet worden gemeten. Indien dit nog nooit bepaald is, zie dan stap 2 bij de spreekkamer bloeddrukmeting.  1. **Aanmeten bloeddrukmanchet**  * Meet de juiste maat manchet aan. Over het algemeen staat de maat op het manchet aangegeven. Voor volwassenen kan meestal een manchet voor normale armomvang (22-32 cm) of voor een dikke bovenarm (> 32 cm) worden gebruikt.  1. **Instellen bloeddrukmeter**  * Stel de meter in op tussenpozen van maximaal 30 minuten. Gedurende de nacht kan minder frequent gemeten worden, bijvoorbeeld eenmaal per uur.  1. **Instructie van de patiënt**   Geef de volgende instructies:   * + Voer uw normale activiteiten uit maar verricht geen maximale inspanning.   + Strek tijdens de metingen de arm waaraan gemeten wordt en houd de arm stil.   + De meter mag niet nat worden en de meter mag niet afgedaan worden. Tijdens de meetperiode kunt u dus niet douchen;   + Houd een dagboek bij om opvallende gebeurtenissen te noteren, met vermelding van het precieze tijdstip van die gebeurtenis. Noteer het tijdstip van slapen gaan en opstaan en de kwaliteit van de slaap. Als u medicatie gebruikt: noteer het middel en het tijdstip van innemen.   + Maak een vervolgafspraak voor het beoordelen van het resultaat.  1. **Resultaat 24-uursmeting beoordelen**  * Bekijk de metingen. Als er meer dan 30% mislukte meetpunten zijn, moet de gehele meting worden overgedaan. * Bereken of lees de gemiddelde SBD en DBD over 24 uur af. Er is sprake van hypertensie als de gemiddelde SBD > 130 mmHg is. * Laat de huisarts (achteraf) de uitslagen beoordelen. * Registreer de uitslagen in het HIS. |

## Instructie voor patiënt tijdens 24-uurs bloeddrukmeting

U heeft van de praktijk een 24-uurs bloeddrukmeting mee gekregen. Dit doen we om goed te bekijken hoe uw bloeddruk in werkelijkheid is.

Tijdens deze 24-uurs meting is het volgende van belang:

* + Voer uw normale activiteiten uit maar verricht geen maximale inspanning.
  + Strek tijdens de metingen de arm waaraan gemeten wordt en houd de arm stil.
  + De meter mag niet nat worden en de meter mag niet afgedaan worden. Tijdens de meetperiode kunt u dus niet douchen;
  + Houd een dagboek bij om opvallende gebeurtenissen te noteren, met vermelding van het precieze tijdstip van die gebeurtenis. Noteer het tijdstip van slapen gaan en opstaan en de kwaliteit van de slaap. Als u medicatie gebruikt: noteer het middel en het tijdstip van innemen. De tabel hieronder zou u kunnen gebruiken.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijdstip van maaltijden: |  |  |  |
| Tijdstip van medicatie: |  |  |  |
| Tijdstip van slapen |  | | |
| Hoe heeft u geslapen?  Wakker geworden?  Hoe laat? |  | | |
| Tijdstip van opstaan |  | | |
| Overige opmerkingen of opvallende gebeurtenissen |  | | |