

# Bloeddrukmeting gedurende 30 minuten

Binnenkort wordt uw bloeddruk gedurende 30 minuten gemeten. In deze folder leest u wat dit onderzoek inhoudt en hoe u zich kunt voorbereiden.

## Waarom dit onderzoek

Het meten van uw bloeddruk is nodig om de waarden van uw bloeddruk te bepalen en de behandeling ervan. Is het bijvoorbeeld nodig dat u er medicijnen bij moet krijgen of niet? Hiervoor is een betrouwbaar beeld van uw bloeddruk nodig. Dat kan alleen in een rustige omgeving waar u niet wordt gestoord. Zo kan uw bloeddruk verhoogd worden door: onrust, angst, stress, een volle blaas, koffie drinken, de ziekenhuisomgeving (witte jas), roken, praten, koude, pijn of inspanning. Ook al merkt u er zelf vaak niets van. Het ongemerkt verhogen van uw bloeddruk moet voorkomen worden. Daarom is een rustige, ongestoorde omgeving tijdens het 30 minuten lang meten van uw bloeddruk zo belangrijk. Er wordt iedere 3 minuten een meting gedaan.

## Uw voorbereiding

Voor de 30 minuten bloeddrukmeting vragen wij u het volgende:

- ga van tevoren naar het toilet, uw blaas moet leeg zijn
- draag makkelijke, ruimzittende kleding voor het bloot maken van uw arm
- neem voldoende de tijd, het onderzoek zelf duurt 20 tot 30 minuten
- heb geen haast voor een volgende afspraak

## Tijdens het onderzoek

### Uw houding

- u zit in een stoel
- u heeft uw benen naast elkaar en niet over elkaar
- u steunt uw onderarm op de stoelleuning
- de bloeddrukband zit op de hoogte van uw hart

De bloeddruk wordt altijd gemeten aan de linkerarm, tenzij er een reden is de andere arm te gebruiken. Bijvoorbeeld bij een shunt, een borstamputatie of een bloeddruk-verschil tussen de linker -en rechterarm. Dit is dan eerder door de arts genoteerd.

### Omgeving

Zorg voor een rustige, ongestoorde omgeving:

- u bent zo rustig en ontspannen mogelijk
- u mag niet praten, daarom bij voorkeur geen bezoek in de onderzoekskamer
- u mag niet telefoneren
- u mag wel een boekje meenemen om te lezen

## Uw vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de medewerkers van de polikliniek interne geneeskunde. Zij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08:30 tot 16:30 uur:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 3320 of 548 3322
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6343

E-mail: [polikliniek.internegeneskunde@nwz.nl](mailto:polikliniek.internegeneskunde@nwz.nl) / [poliklinieknefrologie@nwz.nl](mailto:poliklinieknefrologie@nwz.nl)