

Doktertje spelen

tegen hoge bloeddruk

Zelf uw bloeddruk meten? Wij helpen u om een toestel te kiezen waarvan u een zo accuraat mogelijke meting mag verwachten.

Ralph Clinckers – Nadine Vanhee

Kies een model voor aan de bovenarm

Er bestaan drie types van bloeddrukmeters voor thuisgebruik. De metingen zijn het meest accuraat met een toestel waarbij u een manchet aan de bovenarm opblaast, zoals bij dit model. Meters waarbij de bloeddruk aan de vinger wordt gemeten, zijn niet aan te bevelen omwille van mogelijke meetfouten. Polsmodellen zijn nauwkeuriger, zeker als automatisch wordt aangegeven wanneer de meting niet correct wordt uitgevoerd, maar toch geen eerste keuze.

Koop een klinisch gevalideerd model

Surf daarvoor eerst naar deze website: www.dablededucational.org. Ga via "Devices" en "Sphygmomanometers for Self-measurement of Blood Pressure (SBPM)" naar "Upper Arm Devices". Daar kunt u op een tabel klikken met voor elk onderzocht model het advies: aan te bevelen ("recommended"), van twijfelachtig nut ("questionable") of af te raden ("not recommended"). De lijst wordt geregeld geüpdatet.

Ga niet louter af op het CE-label

Het CE-label is verplicht om een product binnen de EU te mogen verkopen. Maar het is geen keurmerk voor accuraatheid, het geeft alleen aan dat het toestel volgens de fabrikant voldoet aan de Europese veiligheidsnormen. Maar zelfs daarvoor biedt dat label geen 100 % garantie aangezien slechts sporadisch wordt gecontroleerd of de bewering van de fabrikant wel klopt.

Neem de juiste maat van manchet

Als de manchet niet de juiste grootte heeft, kunnen metingen naar boven afwijken (bij een te kleine manchet) of naar beneden (bij een te grote). Kijk daarom goed na op het toestel voor welke bovenarmomtrek de manchet geschikt is. Er bestaan diverse maten, gaande van klein (voor heel dunne armen) over standaard tot groot (voor heel dikke armen). Bij sommige modellen is de manchet in meerdere maten te verkrijgen.



Met een hoge bloeddruk loopt u een hoger risico op een hart- en vaatziekte (beroerte, hartinfarct ...). Almaar meer mensen willen daarom thuis hun bloeddruk monitoren. Dat kan onder meer zinvol zijn als u chronisch wordt behandeld tegen hoge bloeddruk. Studies tonen aan dat patiënten de therapie trouwer uitvoeren als ze thuis hun bloeddruk opvolgen. Of omdat een arts wil uitzoeken of uw hoge bloeddruk niet aan het zogenoemde wittejasseneffect te wijten is, d.w.z. dat de druk systematisch stijgt zodra u bij een arts of in een ziekenhuis komt en daardoor gestrest geraakt. Aan bloeddrukmeters voor thuismeting geen gebrek. Niet alleen in de apotheek en in thuiszorgwinkels worden dergelijke toestellen aangeboden, ook in winkels voor huishoudapparaten (Kräfel, Media Markt, Vanden Borre ...) en zelfs in supermarkten (Aldi, Lidl ...) en webshops (bol.com, ColliShop, Pixmania ...).

DABL wijst u de weg

Een goedkope bloeddrukmeter uit een folderaanbieding is niet per se een prul. Van belang is dat het toestel een onafhankelijke keuring heeft doorstaan en klinisch werd gevalideerd, want dan mag u een accurate meting verwachten. De Britse instelling DABL helpt u daarbij. Zij groepeerde op haar website de resultaten van studies waarbij bloeddrukmeters volgens internationaal erkende richtlijnen werden nagekeken. Hoewel de onderzochte toestellen slechts een fractie vertegenwoordigen van wat op de markt wordt aangeboden, zijn diverse modellen van bloeddrukmeters die in ons land worden verkocht, in de DABL-tabel terug te vinden. Wij gaan niet zo ver te beweren dat een toestel dat er niet in staat, niet betrouwbaar is, maar u weet in dat geval niet hoe groot het risico is dat het geen accurate meting oplevert. Idealiter moet u het toestel elk jaar opnieuw laten ijken. Vraag bij de aankoop of die mogelijkheid wordt geboden via de dienst na verkoop én hoeveel dat kost. Hou bij de aankoop rekening met zowel de aankoopprijs als de prijs voor de ijking.

Correct meten

Er zijn heel veel factoren die een rol kunnen spelen in uw bloeddruk. Voer de meting daarom zo mogelijk altijd volgens een vast patroon uit, het liefst ten minste één uur na de maaltijd. Gebruik een half uur daarvóór geen tabak of cafeïnehoudende dranken. En kies een rustige, aangename omgeving. Ga aan een tafel op een stoel zitten, met de benen naast elkaar en de voeten plat op de grond. Ontspan u eerst een vijftal minuten. Doe de meting op een ontblote bovenarm. Draagt u lange mouwen, haal uw arm dan uit de mouw, want een mouw die spant of opgestroopt is, kan een overschatting geven. Verwijder ook elk juweel dat spant. Laat de arm op de tafel rusten, eventueel op een kussentje. Gebruik altijd dezelfde arm, die welke ook uw arts koos. Het liefst links als u rechtshandig bent en omgekeerd. Leg de

manchet 2 cm boven de elleboogplooi aan. Sluit ze met de velcro, maar zorg dat tussen manchet en arm nog makkelijk een vinger past. Plaats de manchetslang in het verlengde van uw handpalm. Leg uw handpalm open en naar boven gericht en voer de meting uit. Het is normaal dat u een zekere spanning in de arm voelt. Spreek noch beweeg tijdens de meting.

Wanneer het de bedoeling is uit te zoeken of u chronisch een hoge bloeddruk hebt, voert u de meting het best gedurende een volle week uit, twee keer 's morgens en twee keer 's avonds, telkens onmiddellijk na elkaar. De eerste waarde zal vaak hoger zijn dan de volgende. Op sommige toestellen kunt u de metingen opslaan. Dat is handig. Noteer anders zelf de exacte waarden, zonder ze af te ronden. Leg de resultaten voor aan uw arts, zodat hij kan beslissen of u een behandeling nodig hebt.

Als u de meting daarentegen gewoon bij wijze van controle uitvoert, volstaat één keer per week, maar wel nog altijd twee keer 's morgens en twee keer 's avonds. Laat het altijd aan uw arts over om te bepalen of u de behandeling die u aan het volgen bent, moet aanpassen.

Niet iedereen is ermee gebaat

Bloeddrukmeters voor thuisgebruik werken volgens een heel ander systeem dan de kwikmeters die artsen gebruiken. Het zijn altijd automatische oscillometers (omdat ze "oscillaties", dus golven, meten). Als u hartritmestoornissen of doorbloedingsproblemen hebt, bv. bij suikerziekte, kan die meettechnologie tot onbetrouwbare resultaten leiden. Vraag daarom altijd aan uw arts of thuismeting wel aangewezen is. ❤️

Bestel uw gids



Hoe kunt u hart- en vaatziekten op een doeltreffende manier voorkomen? Lees daar alles over in deze gids (ref. 30). Abonnees van het Test-Aankoopmagazine betalen alleen de administratiekosten (€ 1,95). Bel naar 02 290 34 86 of surf naar www.testaankoop.be/praktischegidsen.