

Mijn hypertensiedagboek

**Gids om
beter te
communiceren
met mijn:**



Inhoud

- 1 Introductie
- 2 Wat is bloeddruk?
- 3 Waar wordt uw bloeddruk gesitueerd?
- 4 Hoe wordt hypertensie gediagnosticeerd?
- 5 Enkele tips om mijn hoge bloeddruk te verlagen
- 6 Wat als u uw behandeling vergeet te nemen?
- 7 Hoe meet u zelf uw bloeddruk thuis?
- 8 Controleer uw bloeddruk
- 14 Mijn behandeling
- 20 Contactgegevens
- 22 Mijn afspraken
- 24 Mijn nota's

Geachte mevrouw, geachte heer,
Beste patiënt,

Deze patiëntengids is bedoeld om u te helpen bij de aanpak en opvolging van uw hypertensie. De zorgverleners staan klaar om u hierbij te ondersteunen: uw huisarts, uw specialist of uw apotheker.

Deze gids is een handige manier om de communicatie tussen u en de zorgverleners te vergemakkelijken.

U kunt dit boekje gebruiken om uw afspraken en andere informatie vast te leggen. Het laat u ook toe om dagelijks uw bloeddruk te controleren. Bovendien kunt u het gebruiken als geheugensteun om te weten welke geneesmiddelen u elke dag moet nemen.

Anderzijds kan uw specialist, huisarts of apotheker deze gids ook gebruiken om enkele opmerkingen te noteren, zodat elk van hen op de hoogte blijft van de evolutie van uw hypertensie.

Daarom adviseren wij u om uw boekje altijd mee te nemen naar elk bezoek aan uw specialist, huisarts of apotheker. Een optimale gegevensuitwisseling is inderdaad heel belangrijk voor de controle van uw hypertensie en uiteindelijk enkel in uw voordeel.

We wensen u veel succes met uw behandeling.

Wat is bloeddruk?

Het hart is een zeer belangrijk orgaan, verantwoordelijk voor de bloedsomloop in ons lichaam. Dankzij het hart, wordt het bloed voorzien van zuurstof en voedingsstoffen om alle organen en spieren van ons lichaam te bevoorraden. Om deze uitwisseling mogelijk te maken, dient het hart een bepaalde kracht te ontwikkelen om het bloed in het lichaam te pompen. De kracht die ons hart genereert om bloed te laten circuleren in onze slagaders heet **BLOEDDRUK**.

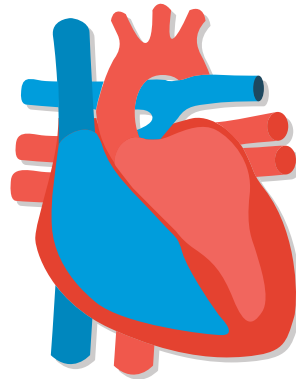
De bloeddruk wordt uitgedrukt in 2 waarden:

Systolische Bloeddruk (SBD) of bovendruk (mmHg)

Is de maximale druk die ontstaat wanneer het bloed van het hart naar het hele lichaam wordt gepompt.

Diastolische Bloeddruk (DBD) of onderdruk (mmHg)

Is de minimale druk die ontstaat wanneer het hart ontspant voordat het opnieuw samentrekt.



De ideale bloeddruk voor een gezonde volwassene is: **<120/80 mmHg¹**

Wat is hypertensie?

De bloeddruk kan laag, normaal of hoog zijn, maar na een bepaalde tijd en met de leeftijd neemt de bloeddruk toe. Hoe is dit te verklaren? De vaatwand van de grote arteriën wordt stijver en de kleine bloedvaten worden smaller. Deze veranderingen vereisen dat het hart meer kracht ontwikkelt om bloed in ons lichaam te pompen, wat leidt tot een verhoging van de bloeddruk. **Hypertensie wordt gedefinieerd als een bloeddruk die voortdurend hoger is dan 140/90mmHg.¹**

Waar wordt uw bloeddruk gesitueerd?¹

Geïsoleerde systolische hypertensie

SBD >140 & DBD <90

3^{de} graad hypertensie

SBD >180 & DBD >110

2^{de} graad hypertensie

SBD 160-179 & DBD 100-109

1^{ste} graad hypertensie

SBD 140-159 & DBD 90-99

Hoog normaal

SBD 130-139 & DBD 85-89

Normaal

SBD 120-129 & DBD 80-84

Optimaal

Systolisch/SBD <120 & Diastolisch/DBD <80



Wat veroorzaakt een hoge bloeddruk?

Er bestaan 2 soorten hypertensie: primaire of essentiële en secundaire hypertensie. **Primaire hypertensie** wordt beschreven als een te hoge bloeddruk zonder enige duidelijke oorzaak. Het is wel zo dat er een aantal factoren zijn die het risico op het ontwikkelen van een hoge bloeddruk in de hand werken: leeftijd, roken, overgewicht, gebrek aan lichaamsbeweging, overmatige zout- en alcoholconsumptie, stress en genetische factoren. **Secundaire hypertensie** betreft een hoge bloeddruk die wordt veroorzaakt door identificeerbare oorzaken zoals bijvoorbeeld een abnormale hormoonproductie vanuit de nieren. Slechts een klein aantal lijdt aan dit type van hypertensie en zodra de oorzaak achterhaald is, zorgt een passende behandeling voor een normalisering van de te hoge bloeddruk.

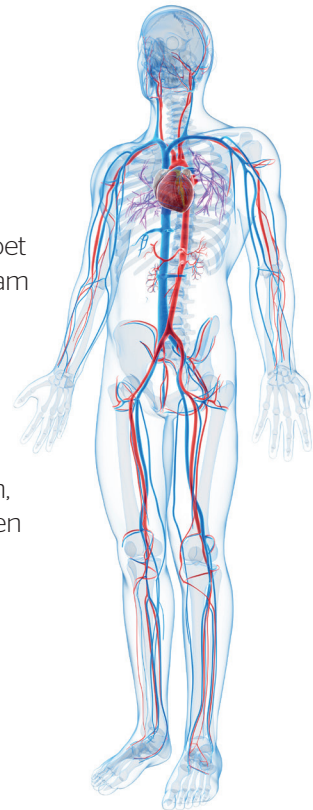
Hoe wordt hypertensie gediagnosticeerd?

Hypertensie is een “stille doder” omdat er zelden enige duidelijke lichamelijke ongemakken optreden, waardoor deze ziekte niet voldoende wordt gediagnosticeerd. Helaas wordt de diagnose soms te laat gesteld, wanneer de patiënt in het ziekenhuis wordt opgenomen voor hart- of vaatziekten veroorzaakt door te hoge bloeddruk. Vooral een beroerte (CVA) en een hartinfarct zijn grote risico's van hoge bloeddruk. Laat het niet te ver komen en controleer deze risicofactor van vroegtijdig overlijden! Daarom is het aangeraden uw bloeddruk regelmatig te (laten) controleren. Uw bloeddruk is zeer eenvoudig te meten! Vraag uw arts of apotheker om advies, of controleer uw bloeddruk aan de hand van deze gids.

Is uw bloeddruk 140/90mmHg of hoger, raadpleeg dan uw arts voor verschillende testen en om de diagnose van hypertensie te bevestigen.

Hoe kan een hoge bloeddruk het lichaam beïnvloeden?

Wanneer een patiënt een hoge bloeddruk heeft, dan moet zijn hart harder werken om de bloedtoevoer in het lichaam te verzekeren. Na verloop van tijd kan deze hoge druk het hart geleidelijk aan verzwakken en de vaatwand aantasten, wat leidt tot wijzigingen in de bloedstroom. Al deze situaties kunnen leiden tot een **verhoogd risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten** (CVA, hartziekte en hartfalen). Ook andere lichaamsdelen, waaronder de nieren, de onderste en bovenste ledematen en de ogen, kunnen een letsel oplopen.



Enkele tips om mijn hoge bloeddruk te verlagen:

Een verhoging van de bloeddruk kan negatieve gevolgen hebben voor de vaatwand, hart, nieren, hersenen en ogen. Daarom is het raadzaam om onderstaande adviezen op te volgen:



De behandeling voorgeschreven door mijn arts goed volgen.

Een gepast gewicht behouden.



Stoppen met roken.

Regelmatig aan lichaamsbeweging doen.

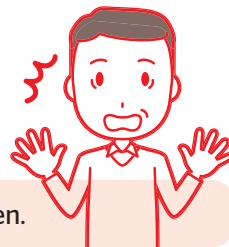


Het gebruik van zout beperken.

Gezond en evenwichtig eten.





Mijn alcoholverbruik matigen.



Mijn blootstelling aan stress beperken.

Wat moet u doen als u uw behandeling vergeet te nemen?

- › Indien u het een dag vergeet, verdubbel dan niet de dosis bij de volgende inname. 
- › Indien u twijfelt, kan u uw arts bellen of erover praten met uw apotheker. 

Deze tips kunnen u helpen om uw medicatie in te nemen.

- › Kleef een memo op uw koelkast om u eraan te herinneren uw medicatie elke dag in te nemen.
- › Neem uw medicatie na het tandenpoetsen. 
- › Om het niet vergeten, kan u een post-it kleven op de spiegel van de badkamer bijvoorbeeld of naast uw bed.
- › Gebruik apps op de smartphone die automatische herinneringen sturen. 
- › Gebruik een pillendoos met de weekdagen (beschikbaar in de meeste apotheken). Uw apotheker kan u helpen om dit te vullen. 
- › Wees nog meer aandachtig tijdens de vakantie, want dan vergeet men vlugger zijn medicatie in te nemen. 
- › Als u op reis gaat, steek dan uw medicatie in 2 valiezen (voor het geval 1 bagage verloren raakt). 
- › Wees aandachtig, wacht niet tot de laatste minuut om uw voorschrift te vernieuwen. 
- › Als u last heeft van bijwerkingen, praat er dan over met uw arts. 

Aangepast op basis van de website www.bloeddruk.be, website recent geraadpleegd, zie goedkeuringsdatum



1 Ga zitten op een rustige plek en neem 5 minuten rust.



2 Plaats een geijkte bloeddrukmeter aan de linkerarm ter hoogte van het hart.



3 Start de meting, beweeg niet en blijf ontspannen.



4 Neem het gemiddelde van 2 metingen met 2 minuten tussentijd.

Hoe meet u zelf uw bloeddruk thuis en wat is het nut hiervan?¹

Het is niet aangeraden uw bloeddruk te meten wanneer u oncomfortabel zit, het koud heeft, u angstig of gestresseerd bent of indien u pijn ondervindt. Het aanbevolen schema van zelfmeting is 2x 's morgens en 2x 's avonds meten, steeds op hetzelfde tijdstip gedurende 7 dagen. De metingen dienen uitgevoerd te worden alvorens uw eventuele medicatie in te nemen en voor de maaltijd.

- › Ontspan gedurende 5 minuten op een rustige, comfortabele plaats zonder enige afleiding vooraleer u uw bloeddruk begint te meten.
- › Zet u neer, plaats uw voeten plat op de grond, ondersteun uw rug en houd uw linkerarm ter hoogte van het hart, plaats de geijkte bloeddrukmeter aan de linkerarm
- › Start de meting, beweeg niet en blijf ontspannen
- › Wacht na de eerste meting een minuut vooraleer u een tweede keer uw bloeddruk meet.

Thuisbloeddrukmeting verschaft uw arts aanvullende informatie. Eveneens is uit onderzoek gebleken dat patiënten die thuis de bloeddruk opvolgen, veel bewuster hun behandeling volgen. Daardoor nemen ze hun medicatie regelmatig en zijn ze beter gecontroleerd. Ze zijn bewuster van hun aandoening!

¹ 2018 ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension.

² European Society of Hypertension Practice Guidelines for home blood pressure monitoring. J. of Human Hypertension 2010;1:7

Controleer nu uw bloeddruk en bespreek deze achteraf met uw arts of apotheker!

Datum	'S OCHTENDS				'S AVOND S				
	Meting 1		Meting 2		Meting 1		Meting 2		
	SBD	DBD	SBD	DBD	SBD	DBD	SBD	DBD	HF
Vb. 15-03-2019	145	85	148	84	150	95	160	105	79

SBD = Systolische Bloeddruk - DBD = Diastolische Bloeddruk
 HF = Hartfrequentie

Controleer nu uw bloeddruk en bespreek deze achteraf met uw arts of apotheker!

Datum	'S OCHTENDS					'S AVOND S				
	Meting 1		Meting 2			Meting 1		Meting 2		
	SBD	DBD	SBD	DBD	HF	SBD	DBD	SBD	DBD	HF
Vb.: 15-03-2019	145	85	148	84	75	150	95	160	105	79

SBD = Systolische bloeddruk - DBD = Diastolische bloeddruk
 HF = Hartfrequentie

Controleer nu uw bloeddruk en bespreek deze achteraf met uw arts of apotheker!

Datum	'S OCHTENDS				'S AVOND				
	Meting 1		Meting 2		Meting 1		Meting 2		
	SBD	DBD	SBD	DBD	SBD	DBD	SBD	DBD	
	HF		HF		HF		HF		
Vb.: 15-03-2019	145	85	148	84	150	95	160	105	79

SBD = Systolische bloeddruk - DBD = Diastolische bloeddruk
HF = Hartfrequentie

Controleer nu uw bloeddruk en bespreek deze achteraf met uw arts of apotheker!

Datum	'S OCHTENDS					'S AVONDS				
	Meting 1		Meting 2		HF	Meting 1		Meting 2		HF
	SBD	DBD	SBD	DBD		SBD	DBD	SBD	DBD	
Vb.: 15-03-2019	145	85	148	84	75	150	95	160	105	79

SBD = Systolische bloeddruk - DBD = Diastolische bloeddruk
 HF = Hartfrequentie

Controleer nu uw bloeddruk en bespreek deze achteraf met uw arts of apotheker!

Datum	'S OCHTENDS						'S AVOND					
	Meting 1			Meting 2			Meting 1			Meting 2		
	SBD	DBD	HF	SBD	DBD	HF	SBD	DBD	HF	SBD	DBD	HF
Vb.: 15-03-2019	145	85	75	148	84	75	150	95	95	160	105	79

SBD = Systolische bloeddruk - DBD = Diastolische bloeddruk
HF = Hartfrequentie

Controleer nu uw bloeddruk en bespreek deze achteraf met uw arts of apotheker!

Datum	'S OCHTENDS					'S AVOND S				
	Meting 1		Meting 2			Meting 1		Meting 2		
	SBD	DBD	SBD	DBD	HF	SBD	DBD	SBD	DBD	HF
Vb.: 15-03-2019	145	85	148	84	75	150	95	160	105	79

SBD = Systolische bloeddruk - DBD = Diastolische bloeddruk
 HF = Hartfrequentie

Mijn behandeling

Datum opstart behandeling	Geneesmiddelen + dosering	Waarom	Ochtend	Middag	Avond	Opmerkingen
Vb: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertensie	1			vóór de maaltijd

Mijn behandeling

Datum opstart behandeling	Geneesmiddelen + dosering	Waarom	Ochtend	Middag	Avond	Opmerkingen
Vb.: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertensie	1			vóór de maaltijd

Mijn behandeling

Datum opstart behandeling	Geneesmiddelen + dosering	Waarom	Ochtend	Middag	Avond	Opmerkingen
Vb: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertensie	1			vóór de maaltijd

Mijn behandeling

Datum opstart behandeling	Geneesmiddelen + dosering	Waarom	Ochtend	Middag	Avond	Opmerkingen
Vb.: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertensie	1			vóór de maaltijd

Mijn behandeling

Datum opstart behandeling	Geneesmiddelen + dosering	Waarom	Ochtend	Middag	Avond	Opmerkingen
Vb: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertensie	1			vóór de maaltijd

Mijn behandeling

Datum opstart behandeling	Geneesmiddelen + dosering	Waarom	Ochtend	Middag	Avond	Opmerkingen
Vb.: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertensie	1			vóór de maaltijd

Contactgegevens

Mijn huisdokter



Naam van de dokter:

Adres:

.....

Telefoonnummer:

Raadplegingsuren:

Contactgegevens

Mijn apotheker



Naam van de apotheker:

Adres:

.....

Telefoonnummer:

Openingsuren:

Contactgegevens

Mijn specialist



Naam van de specialist:

Adres:

Telefoonnummer:

Naam van het ziekenhuis:

Naam van de specialist:

Adres:

Telefoonnummer:

Naam van het ziekenhuis:

Naam van de specialist:

Adres:

Telefoonnummer:

Naam van het ziekenhuis:

Mijn afspraken

Datum	Uur	Naam van de dokter	Plaats

Mijn afspraken

Datum	Uur	Naam van de dokter	Plaats

Mijn nota's

www.bloeddruk.be

Alles wat je moet weten over een te hoge bloeddruk

Persoonlijke coaching op gebied van voeding,
beweging en relaxatie

Extra hulpmiddelen die je helpen om je behandeling
zo goed mogelijk op te volgen



BN 19 HT C2 BILP GS 02 – Goedkeuringsdatum van de medische informatie: 4/02/2019

