

Inhoud

Belangrijke aanwijzingen voor het verkrijgen van juiste metingen	1
Uw bloeddrukmeter: de voordelen	2
Batterijen plaatsen/vervangen	3
Tijd en de datum instellen	4
Omdoen van de manchet	5
Aflezen van een meetwaarde	7
Gebruik van de geheugenfunctie	9
Gebruik van de computer-interface	10
Tips	14
Problemen; oorzaken en oplossingen	15
Onderhoud en opslag	16
Technische gegevens	17
Accessoires van OMRON	18
Algemene informatie over bloeddruk	19

Geachte Client

Wij danken u voor uw aankoop van een OMRON product. U kunt er zeker van zijn, dat u een verstandige aanschaf hebt gedaan. Met de OMRON 705IT hebt u een innovatief instrument van hoge kwaliteit gekozen voor het bewaken van uw gezondheid. Bij de ontwikkeling van de OMRON 705IT werd bijzondere aandacht geschonken aan de betrouwbaarheid en gebruiksgemak. **Leest u s.v.p. de gebruiksaanwijzing eerst zorgvuldig zodat u optimale meetresultaten verkrijgt en bewaar deze voor het geval er later vragen ontstaan.** Als u problemen of vragen hebt, kunt u zich te allen tijde wenden tot uw leverancier of tot de importeur. Dit geldt ook als u suggesties hebt voor verbetering van onze producten of de service. Wij wensen u het beste voor uw gezondheid en uw toekomst.

Met vriendelijke groeten,

OMRON HEALTHCARE

Regelmatig de bloeddruk meten is essentieel voor de preventie, beheersing en de behandeling van hoge bloeddruk. Hiermee ondersteunt u ook het werk van uw arts.

De "World Hypertension League" is een wereldwijde organisatie van experts die zijn gespecialiseerd in hypertensie. Deze organisatie raadt een regelmatige bloeddrukmeting aan, uitgevoerd door artsen en patiënten die over een goedgekeurde bloeddrukmeter beschikken.

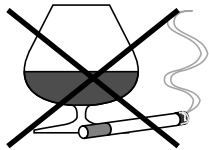
Als de wereldwijd toonaangevende fabrikant van bloeddrukmeters biedt OMRON een compleet programma van producten voor regelmatige bloeddrukmeting.



The World Hypertension League raadt een regelmatige bloeddrukmeting aan, uitgevoerd door artsen en patiënten die over een goedgekeurde bloeddrukmeter beschikken

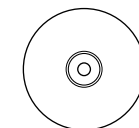
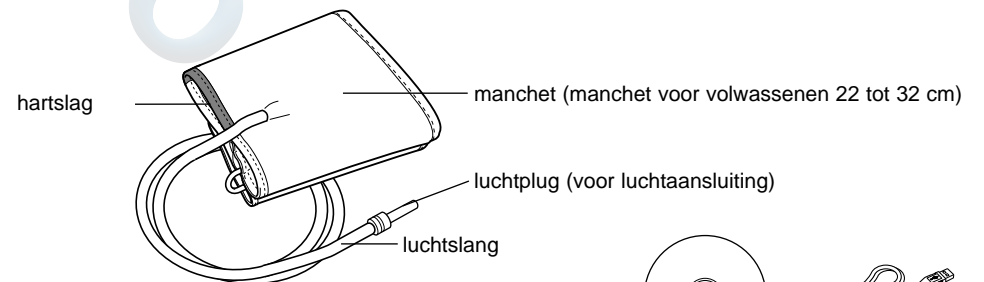
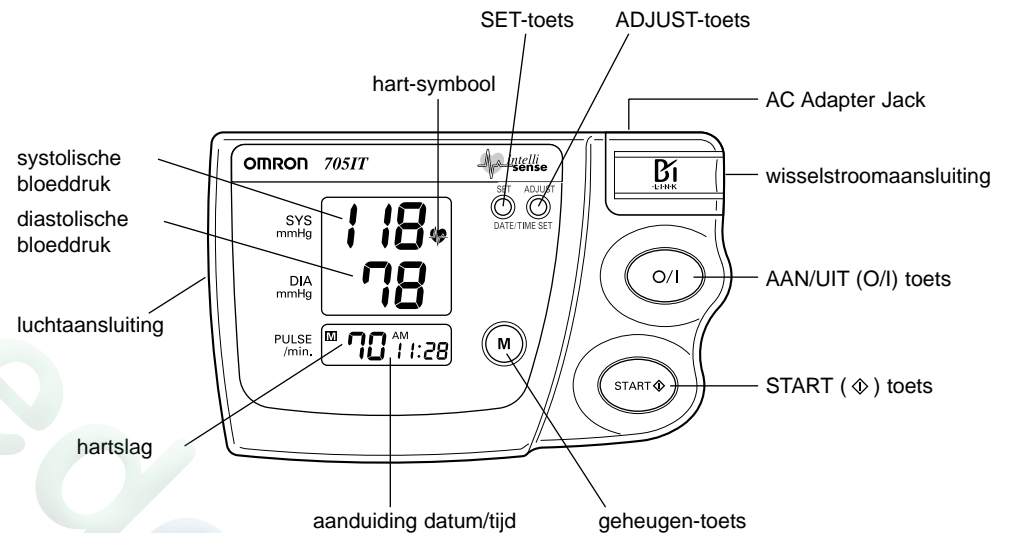
Belangrijke informatie voor het verkrijgen van juiste metingen

- **Belangrijk:** Bloeddrukmeting met een oscillometrische bloeddrukmeter als de OMRON 705IT is niet geschikt voor personen met ernstige arteriosclerose (verharding van de slagaders).
- De aanduiding van de hartslag op de display is niet bedoeld voor het controleren van de frequentie van pacemakers.
- Als u lijdt aan verstoringen van het hartritme (ook bekend als aritmie) moet u deze bloeddrukmeter alleen gebruiken in overleg met uw arts. In bepaalde gevallen het meten met een oscillometrische bloeddrukmeter dan onjuiste resultaten opleveren.
- Aan gezien de bloeddruk bij zwangere vrouwen door de zwangerschap kan veranderen, dienen zij alleen in overleg met de arts de bloeddruk te meten.
- Eet en drink (alcohol), rook of sport niet voor het meten van de bloeddruk: deze activiteiten beïnvloeden de bloeddruk.
- Zorg ervoor dat u ontspannen zit voordat u gaat meten. Voer de meting rustig uit, zonder u te haasten. Het is aan te bevelen om minstens twee maal per dag te meten, 's ochtends na het opstaan en 's avonds na uw dagelijkse bezigheden.
- Beweeg uw arm niet tijdens het meten en spreek niet.
- Ondersteun uw arm en houd hem stil, zodanig, dat de manchet op gelijke hoogte is met uw hart.
- **Bedenk dat zelf uw bloeddruk meten niet hetzelfde is als uzelf behandelen. Verander nooit zonder overleg met uw arts de voorgeschreven dosering van uw medicijnen.**



Uw bloeddrukmeter: de voordelen

De OMRON 705IT is een compacte, volautomatische bloeddrukmeter, waarmee u uw bloeddruk en hartslag snel en eenvoudig kunt meten. Deze oscillometrische monitor gebruikt de geavanceerde "Intellisense" technologie. Door de met "Fuzzy logic" geregelde oppomp-fase is voorinstelling of opnieuw oppompen is niet nodig. OMRON is wereldwijd de toonaangevende fabrikant van digitale bloeddrukmeters, die zich ten doel heeft gesteld om te voldoen aan de behoefte om regelmatig betrouwbaar de bloeddruk te meten.

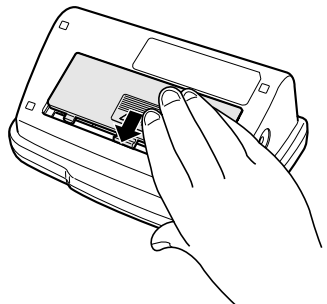
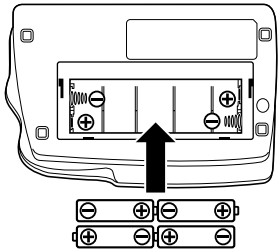
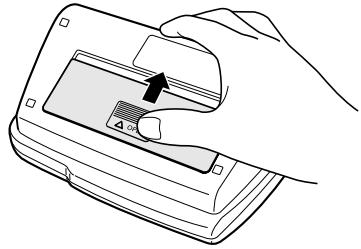


CD-ROM




USB-kabel

Batterijen plaatsen/vervangen



- ❶ Schuif het deksel in pijlrichting open.
- ❷ Plaats of vervang 4 batterijen type LR-6 en let op de aanduidingen voor min en plus in het batterijcompartiment.
- ❸ Sluit het deksel.

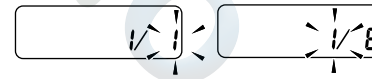
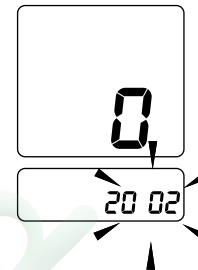
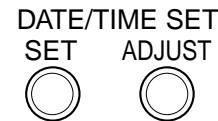
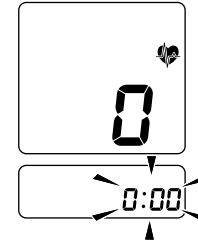
OPMERKINGEN :

Wanneer het symbool voor lage batterijspanning () op het display verschijnt, moeten de vier batterijen worden vervangen. Gebruik Long-life-alkalinebatterijen.

Verwijder de batterijen wanneer het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt.

Vervang de batterijen binnen 30 seconden. Als de batterijen niet binnen deze tijd worden geplaatst, worden de ingestelde datum en tijd gewist.

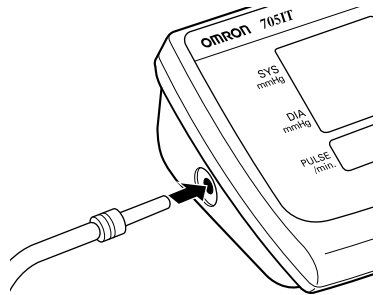
Tijd en datum instellen



- ❶ Wanneer de batterijen zijn geplaatst verschijnt op het display 0:00.
- ❷ Houd de SET-toets ingedrukt. De jaaraanduiding (2002) knippert.
- ❸ Druk op de ADJUST-toets zodat het cijfer/de cijfers telkens wordt/worden verhoogd. Wanneer de ADJUST-toets ingedrukt wordt gehouden worden de cijfers versneld verhoogd.
- ❹ Druk op de SET-toets wanneer het gewenste getal op het display is bereikt zodat de instelling wordt opgeslagen.
- ❺ Herhaal stap 3-4 voor maand en dag.
- ❻ Herhaal stap 3-4 voor uren en minuten.

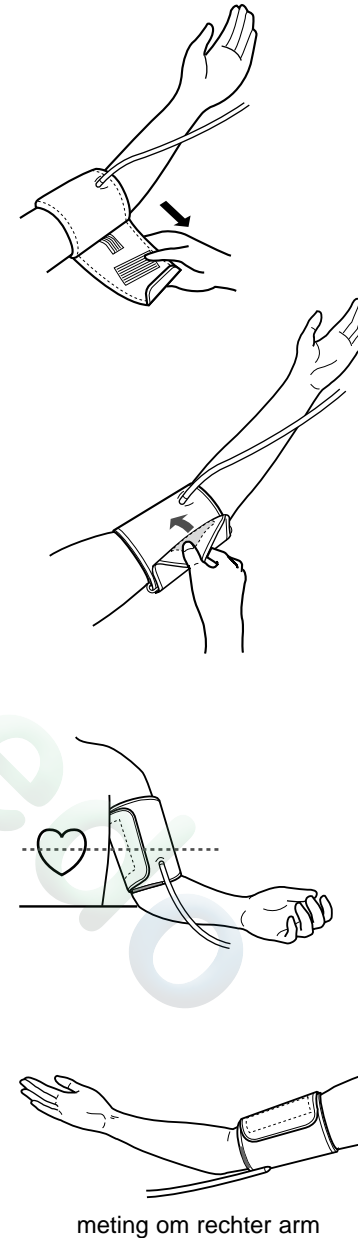
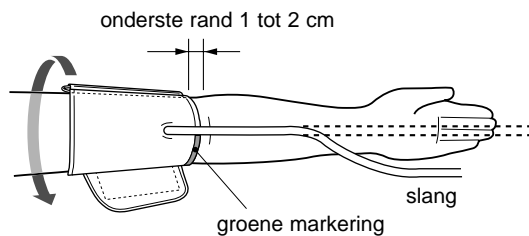
Omdoen van de manchet

(bij gebruik om linker arm)



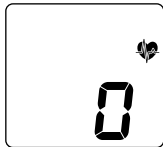
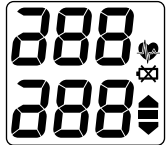
De manchet kan om de rechter of linker arm worden aangebracht.

- 1 Sluit de luchtslang op de luchtaansluiting aan (aan de linkerzijde van het apparaat). De manchet mag niet met lucht zijn gevuld.
- 2 Verwijder strak zittende kleding van uw bovenarm.
- 3 Ga op een stoel zitten, zet uw voeten plat op de grond en leg uw arm op een tafel zodat de manchet zich ter hoogte van uw hart bevindt.
- 4 Steek uw arm in de manchet. De onderzijde van de manchet moet zich ongeveer 1 tot 2 cm boven de elleboog bevinden. De groene markering op de manchet moet boven de armslagader aan de binnenzijde van de arm worden geplaatst. De slang moet over het midden van de arm ongeveer in het verlengde van de middelvinger lopen.



- 5 Trek aan de manchet zodat de onderste en bovenste rand gelijkmatig om uw arm zit.
- 6 Wanneer de manchet correct is geplaatst druk de manchet STEVIG vast.
- 7 Zorg ervoor dat de manchet goed om uw arm aansluit. De manchet moet goed op uw huid zitten. Uw wijsvinger moet gemakkelijk tussen manchet en arm passen zodat de manchet kan verschuiven.
- 8 Ontspan uw arm en trek uw handpalm omhoog.
- 9 Zorg ervoor dat er geen knik in de luchtslang zit.

Aflesen van een meetwaarde



❶ Druk op de AAN/UIT (O/I) toets.

- Alle display-symbolen verschijnen gedurende ongeveer een seconde.
- Wanneer het apparaat gereed is, verschijnt het (♥) symbool op het display.

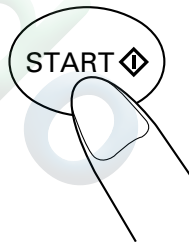
❷ Druk op de (START ◊) toets en beweeg niet.

Wanneer de manchet wordt opgeblazen bepaalt het apparaat automatisch de voor u ideale druk. Aangezien het apparaat ook tijdens het opblazen de hartslag meet, mag u uw arm niet bewegen en niet praten totdat de meting is beëindigd.

- Wanneer u het opblazen of de meting wilt stoppen druk op de AAN/UIT-toets. Het opblazen wordt afgebroken en de manchet loopt snel leeg waarna het apparaat wordt uitgeschakeld.

❸ Het opblazen stopt automatisch en de meting wordt gestart.

Terwijl de manchet langzaam leegloopt, lopen de waarden terug en het (♥) symbool knippert bij elke hartslag. In uitzonderlijke gevallen moet een hogere druk worden opgebouwd. In die gevallen wordt de manchet opnieuw opgeblazen tot een waarde die maximaal 30 mm Hg hoger ligt dan de aanvankelijke waarde waarna de meting opnieuw wordt gestart.



❹ Wanneer de meting is beëindigd loopt de manchet helemaal leeg en uw bloeddruk en hartslag worden weergegeven.

OPMERKING:

Het apparaat slaat bloeddruk en hartslag automatisch in het geheugen op.

- Wanneer 28 metingen in het geheugen zijn opgeslagen wordt de oudste meting gewist zodat de nieuwe kan worden opgeslagen.

❺ Druk op de AAN/UIT (O/I) toets om het apparaat uit te schakelen.

OPMERKING :

Wanneer u vergeet het apparaat uit te schakelen gebeurt dit na vijf minuten automatisch.

Instructies voor bijzondere omstandigheden:

- Wanneer bekend is dat uw systolische waarde hoger is dan 220 mm Hg, houd de (START ◊) toets ingedrukt totdat de manchet tot een waarde die 30 tot 40 mm Hg hoger ligt dan uw verwachte systolische druk is opgeblazen.

OPMERKING :

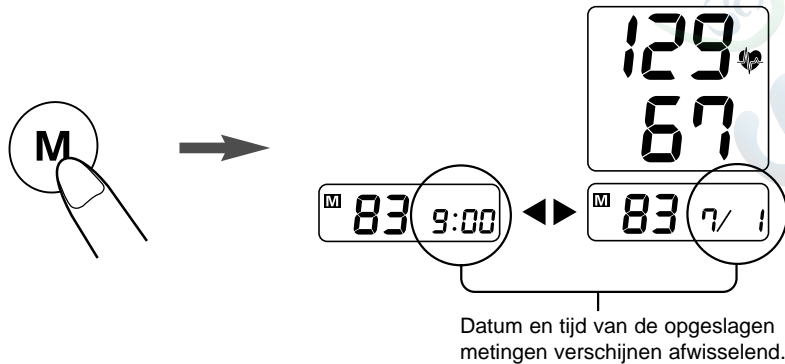
Druk niet hoger laten worden dan noodzakelijk is.

De manchetdruk is maximaal 300 mm Hg.

Gebruik van de geheugenfunctie

Deze bloeddrukmeter heeft een geheugen voor het opslaan van 28 metingen. Na beëindiging van elke meting slaat het apparaat bloeddruk en hartslag automatisch op.

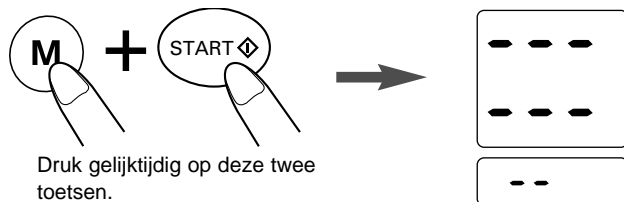
- Schakel het apparaat in door op de AAN/UIT (O/I) toets te drukken.
- Druk op de (M) toets om de opgeslagen metingen op te vragen terwijl het (♥) symbool verschijnt.



- Om alle opgeslagen metingen te wissen druk gelijktijdig op de (M) toets en de (START ◊) toets.

OPMERKING :

U kunt de opgeslagen metingen niet gedeeltelijk wissen.



Gebruik van de computer-interface

Deze bloeddrukmeter is met een computer-interface uitgerust en wordt met de benodigde software geleverd om de opgeslagen waarden naar uw PC te sturen.

Systeemeisen

Voor de toepassing van de communicatiesoftware op CD-ROM gelden de volgende systeemeisen.

Personal computer	:	PC/AT compatibel met CPU van 80486 of hoger of met Pentium-processor
OS	:	Windows 98SE/ME/XP/2000
Geheugen (RAM):	:	16 Mb of meer
Harde schijf	:	Beschikbare geheugenruimte van 10 Mb of meer is noodzakelijk
Monitor	:	640 x 480 pixels of meer
Disk drive	:	CD-ROM-drive
Aansluitpoort	:	Vrije USB-poort

Installatie van de software

- 1) Schakel uw PC in.
.... Uw Windows-desktop verschijnt.
- 2) Plaats de CD-ROM in de CD-ROM-drive.
- 3) Open the control panel
 - Ga naar het configuratiescherm.
 - Klik op de "Start"-knop.
 - Ga met de muis naar "Instellingen" in het menu.
 - Klik op "Configuratiescherm".
- 4) Ga naar "Programma's toevoegen/verwijderen" door op het pictogram te dubbelklikken.
- 5) Voer de installatie uit.
 - Klik op de knop "Installeren"
 - Volg de aanwijzingen.
 - De software wordt op uw personal computer geïnstalleerd.

Deïnstallatie van de software

- 1) Ga naar het configuratiescherm.
 - Klik op de "Start"-knop.
 - Selecteer "Instellingen".
 - Klik op "Configuratiescherm".
- 2) Ga naar "Programma's toevoegen/verwijderen" door op het pictogram te dubbelklikken.
- 3) Verwijder de toepassing.
 - Klik op "BPFile" in de lijst.
 - Klik op de knop "Toevoegen/verwijderen".
 - ... Er verschijnt een scherm ter bevestiging.
 - Klik op "Ja".
 - ... "BPFile" wordt gewist.
 - Klik op "OK".

Aansluiting van uw 705IT-bloeddrukmeter op uw PC

Sluit uw 705IT-bloeddrukmeter met behulp van de bijgeleverde USB-kabel op uw PC aan. De mini-USB-connector (kleine connector) moet op uw 705IT-bloeddrukmeter en de normale USB-connector (grote connector) moet op uw PC worden aangesloten.

Gebruik van de software

Open de BPFile-toepassing in de lijst met programma's of op uw bureaublad en het volgende scherm verschijnt.



- Door het indrukken van de "DATA"-knop kunnen de opgeslagen waarden van uw 705IT-bloeddrukmeter naar uw PC worden gestuurd.
- Door het indrukken van de "TIME"-knop kan de datum en de tijd in uw 705IT-bloeddrukmeter worden ingesteld.
- Door het indrukken van de "ID"-knop kan uw naam in uw 705IT-bloeddrukmeter worden ingesteld.
- Door het indrukken van de "CLOSE"-knop wordt het programma afgesloten.

Een gegevensbestand aanmaken

- Druk op de "DATA"-knop op uw scherm.
- Druk op de "Dir"-knop op uw scherm en geef het bestand een naam.
- Druk op "OK".
- Het bestand kan in de meeste Windows-programma's zoals Excel en Word worden geopend.



De tijd instellen

- Druk op de "TIME"-knop op uw scherm.
- ... De tijd en de datum die in uw 705IT-bloeddrukmeter zijn ingesteld worden uitgelezen.
- Wijzig zo nodig de tijd en de datum in het witte displayveld.

**Instelling van een patiënt-ID in uw 705IT-bloeddrukmeter**

- Druk op de "ID"-knop op uw scherm.
- ... De actuele patiënt-ID wordt weergegeven.
- Wijzig zo nodig de patiënt-ID in het witte displayveld.

**Tips**

- Voordat u de bloeddrukmeting uitvoert: ga rechtop zitten en adem 5 à 6 keer normaal in en uit, ontspan uw schouders, uw armen en uw gehele lichaam.
- Buig uw arm licht en ondersteun uw elleboog (bijv. op een tafel).
- Tijdens de meting dient u stil te zitten en niet te praten of de bloeddrukmeter aan te raken.
- Stress beïnvloedt uw bloeddruk. Ontspan uzelf voor de meting.
- Om de resultaten met elkaar te kunnen vergelijken, dient de meting altijd aan dezelfde arm plaats te vinden.
- Plaats de manchet niet over dikke kleding heen en rol uw mouw niet op als deze te strak zit.
- Plaats de manchet ter hoogte van uw hart (borsthoogte). Gebruik, indien nodig, een kussen.
- Koude verhoogt uw bloeddruk. Wij raden u aan uw bloeddruk te meten bij kamertemperatuur ($\pm 20^{\circ}\text{C}$).
- Ontspan uzelf voordat de meting uitvoert. Ga, indien nodig, eerst nog even naar het toilet.
- Meet uw bloeddruk niet direct nadat u in bad bent geweest.
- Wanneer u uw bloeddruk meet in een bewegend voertuig kan dit de meting beïnvloeden.
- Als u wilt kunt u de meting herhalen(zie punt 4). Wacht in dit geval wel ca. 5 minuten om stuwing te voorkomen.
- Als u de meting tussentijds wilt afbreken, kunt u eenvoudig op de AAN/UIT (0/I) toets drukken. Het oppompen stopt dan en de manchet wordt automatisch ontlucht.
- Het kan voorkomen, dat op de display **E** of **EE** wordt aangegeven. Er is dan een probleem opgetreden. Zie "mogelijke problemen; oorzaken en oplossingen".
- Schakel nadat u de gemeten waarden hebt genoteerd de bloeddrukmeter altijd direct uit om onnodig stroomverbruik te voorkomen. Mocht u dit vergeten, dan schakelt de OMRON 705IT zichzelf automatisch na ca. 5 minuten uit.

Mogelijke problemen; oorzaken en oplossingen

Mogelijke oorzaken	Oplossingen
Foutmelding E of EE 1. De meting is verstoord door beweging of geluid. 2. De manchet was niet goed omgelegd. 3. De bloedcirculatie in uw arm werd gehinderd door uw opgerolde mouw. 4. Er bevindt zich nog lucht in de manchet als u de bloeddrukmeter inschakelt.	1. Wacht 5 minuten en herhaal de meting, terwijl u volkomen stil zit. Beweeg uw arm niet en spreek niet. 2. Leg de manchet alsnog goed om, wacht 5 minuten en herhaal de meting. 3. Doe het kledingstuk uit, wacht 5 minuten en herhaal de meting. 4. De bloeddrukmeter kan defect zijn. Wend u tot uw leverancier om hem te laten controleren en zonodig repareren..
De START toets werd ingedrukt voordat het () symbool werd getoond	Wacht op het () symbool en druk pas dan op de START toets.
De gemeten waarden zijn extreem hoog of laag, of onlogisch	Lees de instructies nogmaals aandachtig door en herhaal na 5 minuten de meting.
De display blijft leeg als u de bloeddrukmeter inschakelt 1. De batterijen zijn leeg. 2. De batterijen zijn verkeerd in de bloeddrukmeter geplaatst. 3. De batterijcontacten zijn vuil. ☒ De batterijen zijn bijna of geheel leeg.	1. Controleer de batterijen en vervang ze eventueel door 4 nieuwe. 2. Plaats de batterijen alsnog op de juiste wijze. Let daarbij op de +/- aanduidingen in het batterijvakje. 3. Maak de contacten schoon met een droge doek. Plaats nieuwe batterijen.
De druk in de manchet loopt niet op, hoewel het pompje hoorbaar functioneert. Err probleem met mem. functie	Controleer of de luchtsteker goed in de manchetaansluiting zit. Neem contact op met uw OMRON-leverancier of -dealer

Onderhoud en opslag

- Reinig de bloeddrukmeter alleen met een zachte, iets vochtige doek. **Gebruik geen petroleum, benzine, verdunner of andere oplosmiddelen.**
- Vlekken op de manchet kunnen worden verwijderd met een vochtige doek en wat sop. **De manchet mag niet doorweekt raken of gewassen worden.**
- Bewaar uw bloeddrukmeter altijd in de etui om hem tegen stof en vocht te beschermen.
- Bescherm uw bloeddrukmeter tegen trillingen en schokken. Bewaar hem niet bij extreem lage (-20° C) of hoge (60° C) temperaturen, extreem hoge vochtigheid (85% R.V.) of in direct zonlicht.
- Gebruik de bloeddrukmeter niet bij zeer lage (< 10° C) of zeer hoge (> 40° C) temperaturen.
- Vouw de manchet en de slang niet strak op. Vermijd plooiën.
- Probeer niet om zelf reparaties uit te voeren. Wend u bij problemen tot uw leverancier of de importeur.
- Verwijder de batterijen als u verwacht om uw bloeddrukmeter langere tijd niet te zullen gebruiken.
- Electro-magnetische velden kunnen de meetresultaten beïnvloeden. Gebruik geen mobiele telefoon in de directe omgeving van de monitor.


Technische gegevens

Model:	OMRON 705IT
Display	Vloeibare kristallen display (LCD)
Meetbereik	Bloeddruk: 0-299 mmHg Hartslag: 40-180 slagen/min.
Nauwkeurigheid	Bloeddruk: +/- 3 mmHg Hartslag: +/- 5% van aanduiding
Oppompen	Automatisch met "Fuzzy Logic" d.m.v. elektrisch pompje.
Ontluchten	Automatisch ontluchtingsventiel
Drukdetectie	Capacitatieve druksensor
Meetmethode	Oscillometrische methode
Hartslagdetectie	Capacitatieve druksensor
Voeding	4 st. Alkalinebatterij type LR6 1,5 V of lichtnetadapter (6 V, 400 mA.)
Levensduur van de batterijen	Ca. 300 metingen bij nieuwe batterijen
Gebruiken bij	10° C tot 40° C. 15 - 90% rel. luchtvochtigheid
Gewicht	380 gr. inclusief batterijen
Bewaren bij	- 20° C tot 60° C. 10 - 95% rel. luchtvochtigheid
Afmetingen	115 x 177 x 71 mm
Afmetingen manchet	140 x 480 mm (arm omvang 22-32 cm)
Levering inclusief	Batterijen, manchet en gebruiksaanwijzing
Toebehooren	Manchet, CD-ROM, USB kabel, gebruiksaanwijzing, set batterijen

Notitie: De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd

Het verwijderen van dit produkt en lege batterijen moet worden gedaan volgens de nationale richtlijn voor verwijdering van elektronische apparaten.



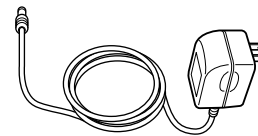
 = Type B

CE 0197

OMRON accessoires onderdelen



Printer



Lichtnet adapter



Kleine manchet,
Arm omvang 17 - 22 cm



Normale manchet,
Arm omvang 22 - 32 cm



Extra grote manchet,
Arm omvang 32 - 42 cm

Calibratie

Deze bloeddrukmeter is ontworpen voor een lange levensduur en de nauwkeurigheid van de meter is zorgvuldig getest. Wij raden u aan de meter elke twee jaar te laten testen op het correct functioneren en nauwkeurigheid. Neem hiervoor contact op met de winkel waar u de bloeddrukmeter heeft gekocht of met de klantenservice van OMRON. Het adres en telefoonnummer vindt u op de verpakking en/of in de meegeleverde documentatie.

De OMRON producten zijn speciaal ontworpen voor regelmatige bloeddrukmeting. OMRON ontwerpt zijn bloeddrukmeters in rechtstreeks contact met specialisten, die hierbij adviseren.

reservedelen & accessoires

OMRON beschouwt deze hoogwaardige bloeddrukmeter als onderhoudsvrij, omdat bij de productie de hoogste kwaliteitseisen zijn gehanteerd.

Voer geen reparaties uit omdat een calibratie noodzakelijk is na uitwisseling van componenten. Vervanging van manchet en batterijen hebben geen invloed op de nauwkeurigheid.

Algemene informatie over bloeddruk

Wat is bloeddruk ?

Bloeddruk is een maat voor de kracht die het stromende bloed uitoefent op de wanden van de slagaders. De druk in de slagaders verandert voortdurend door het samentrekken en ontspannen van het hart. De hoogste druk wordt SYSTOLISCHE BLOEDDRUK genoemd; de laagste druk is de DIASTOLISCHE BLOEDDRUK. Beide waarden zijn noodzakelijk voor een arts om de bloeddruk te kunnen beoordelen.

Vele factoren, zoals lichamelijke activiteit, gespannenheid en het tijdstip kunnen de bloeddruk beïnvloeden. Gewoonlijk is de bloeddruk 's ochtends het laagst om in de loop van de middag en avond op te lopen. 's Zomers is de bloeddruk doorgaans lager dan 's winters.

De bloeddruk wordt gemeten in millimeters kwikdruk (mmHg) en de systolische bloeddruk wordt eerst genoteerd daarachter de diastolische. De aanduiding 140/90 mmHg wordt uitgesproken als: "140 over 90 millimeter kwikdruk".

Hoge bloeddruk

Hoge bloeddruk wordt meestal bij toeval ontdekt. Personen met hoge bloeddruk voelen zich gewoonlijk goed tenzij er na een langere periode van hoge bloeddruk complicaties optreden. Deze complicaties kunnen betrekking hebben op hart, hersenen en andere belangrijke organen. De gezondheid gaat achteruit en daardoor de levensvreugde. Vooral vanwege de complicaties en niet zozeer vanwege de bloeddruk op zich wordt hoge bloeddruk tegenwoordig als een serieus probleem beschouwd.

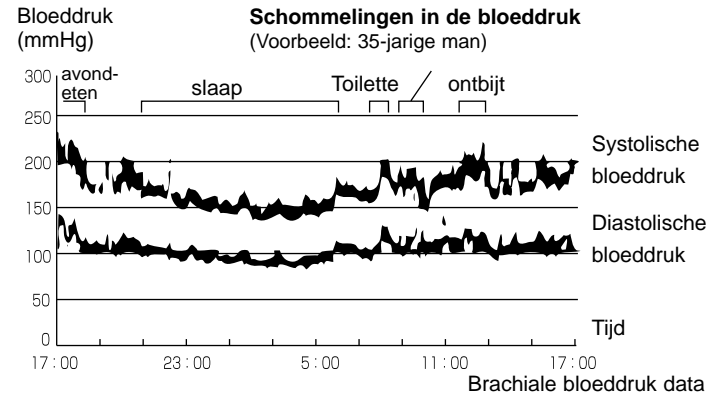
Hoge bloeddruk wordt vaak verhoogde bloeddruk of hypertensie genoemd. De meeste mensen met deze aandoening hebben een langdurige behandeling met medicamenten -meestal in tabletvorm- nodig. Bij sommigen volstaat het om de levensstijl of de voedingsgewoonten aan te passen. Personen met een hoge bloeddruk, die zich bewust zijn van het probleem, hebben een voordeel. Zij zullen zich beter laten controleren, beter meewerken aan verandering van voedings- en leefgewoonten en hun medicijnen trouwer innemen.

Gehoopt wordt dat een beter begrip van hoge bloeddruk en de behandeling ervan bijdraagt tot een actieve deelname van de patient aan de zorg van zijn gezondheid. Dit zal een betere levenskwaliteit opleveren.

Oorzaken van hoge bloeddruk

Een bloeddrukwaarde wordt alleen hoog genoemd als deze niet voldoende daalt wanneer u uitrust. Permanent verhoogde bloeddruk kan verschillende oorzaken hebben, zoals verharding van de slagaderwanden, roken of het drinken van (teveel) alcohol. Ook afzetting van cholesterol, een vorm van vet, in de bloedvaten, waardoor ze nauwer worden, kan een oorzaak zijn, terwijl stress het probleem kan verergeren.

Het is bekend, dat hoge bloeddruk is sommige families vaker voorkomt dat in andere. Het is dan ook verstandig dat de bloeddruk van uw naaste familieleden wordt gecontroleerd als er bij u hoge bloeddruk is vastgesteld.



Wanneer is het verstandig om thuis uw bloeddruk te meten ?

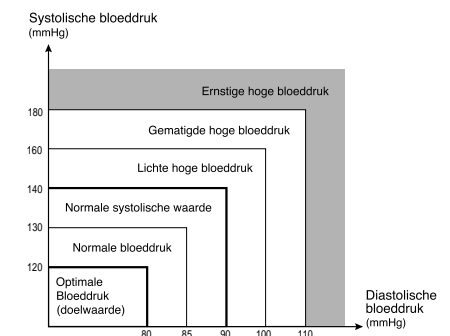
Het is mogelijk dat het bezoek aan de arts om de bloeddruk te meten spanningen met zich meebrengt die de bloeddruk verhogen. Omdat er allerlei oorzaken zijn die de bloeddruk beïnvloeden is een enkele meting niet voldoende voor een accurate diagnose.

De bloeddruk die u 's ochtends direct na het opstaan meet, voordat u gaat ontbijten en voordat dat u met de drukte van de dag te maken hebt, staat bekend als de basis-bloeddruk. In de praktijk is het vrij moeilijk om de basis-bloeddruk op te nemen, maar het is belangrijk om te meten onder optimale omstandigheden, waardoor de basis-bloeddruk het best benaderd wordt.

Classificatie van bloeddruk door de World Health Organization

The World Health Organization (WHO) en de International Society of Hypertension (ISH) ontwikkelde de bloeddruk classificatie zoals in de afbeelding is aangegeven. Deze classificatie is gebaseerd op de bloeddrukwaarden gemeten op personen in zittende positie in poliklinische afdelingen van ziekenhuizen.

**Er is geen universeel geaccepteerde definitie van hypotensie. Diegene die een systolische druk hebben beneden 100mmHg worden hypotensief beoordeeld.*



Volgens de bloeddruk classificatie door de WHO/ISH* (verbeterd in 1999) *ISH:International Society of Hypertension