

17 mei 2011: WERELDHYPERTENSIEDAG

De Belgische Cardiologische Liga en het Belgisch Hypertensie Comité raden Belgen aan om informatie in te winnen over bloeddruk zelfmeting

Brussel, 10 mei 2011 – Naar aanleiding van de Wereldhypertensiedag herinneren de Belgische Cardiologische Liga en het Belgisch Hypertensie Comité graag aan het feit dat hypertensie de belangrijkste wijzigbare cardiovasculaire risicofactor is. Twee miljoen Belgen lijden aan hypertensie. De aandoening is verantwoordelijk voor ongeveer 15.000 sterfgevallen per jaar¹. Zelfmeting van de bloeddruk laat toe om de strijd tegen hypertensie op te voeren. Hierbij meet de patiënt zelf thuis zijn bloeddruk. Maar om betrouwbaar te zijn, moet die zelfmeting in goede omstandigheden gebeuren. Dat is echter niet altijd het geval, zoals blijkt uit de resultaten van een Belgisch onderzoek.

Wat is hypertensie?

De *bloeddruk* is de kracht die wordt uitgeoefend door de bloedsomloop op de wanden van de slagaders. Men spreekt van een verhoogde bloeddruk of **hypertensie wanneer hij 140/90 mm Hg of meer bedraagt**. (zie factsheet 'Hypertensie'). Anders gezegd: een patiënt lijdt aan hypertensie als zijn bloeddruk in rusttoestand geregeld 140/90 of meer bedraagt.

Zelfmeting in België

De Belgische Cardiologische Liga en het Belgisch Hypertensie Comité organiseerden een rondvraag² bij een steekproef van de Belgische bevolking om meer te weten te komen over de manier waarop Belgen aan zelfmeting doen en of ze die meting correct uitvoeren. Uit het onderzoek blijkt dat **bijna 60% van de ondervraagde personen in het bezit is van een toestel om thuis de bloeddruk te meten** en dat **vier op de tien** geregeld, d.w.z. minstens **één keer per maand**, hun bloeddruk meten. Nochtans betekent het bezitten en regelmatig gebruiken van een toestel niet dat men weet hoe men het correct moet gebruiken en dat men de juiste richtlijnen volgt.

Wanneer men personen die aan zelfmeting doen ondervraagt over de als normaal te beschouwen bloeddrukwaarden bij gebruik van deze techniek, blijkt **dat de meerderheid die waarden niet kent**. (Ter herinnering: een patiënt lijdt aan hypertensie als zijn bloeddruk bij de arts geregeld 140/90 mmHg of meer bedraagt.) Bij thuismeting zijn waarden tot **135/85 mm Hg** normaal.

Het onderzoek toont ook aan dat bijna **één Belg op drie** het toestel enkel gebruikt **als hij denkt een verhoogde bloeddruk te hebben**. Hypertensie is per definitie moeilijk vast te stellen en vergt herhaalde bloeddrukmetingen over een lange termijn en niet op één enkel moment. Het onderzoek maakte ook de redenen duidelijk waarom personen zelf hun bloeddruk beginnen te meten:

- De grote meerderheid van de Belgen verklaart *op eigen initiatief* aan zelfmeting te doen (58%);
- Eén Belg op drie verklaart dit te doen op advies van de arts;
- Tot slot verklaart 6% dit te doen op aanraden van familie of vrienden.

Verder blijkt uit de resultaten van het onderzoek dat **meer dan de helft** van de Belgen die aan zelfmeting doen **de resultaten niet regelmatig doorspelen aan hun arts**, hoewel dit van essentieel belang is opdat de resultaten juist geïnterpreteerd zouden kunnen worden en er de nodige conclusies uit getrokken zouden kunnen worden.

¹Gezondheidsenquête door middel van interview, België 2004. Synthese. Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid: IPH/EPI REPORTS nr.2006-036.

²Onderzoek in opdracht van de Belgische Cardiologische Liga en het Belgisch Hypertensie Comité uitgevoerd door iVox bij een representatieve steekproef van de Belgische bevolking (1000 personen) tussen 14 en 22 april 2011.



Pols- of bovenarmmeting?

Om hun bloeddruk te meten, gebruiken de meeste Belgen **een polsbloeddrukmeter**, maar toch is de keuze tussen een pols- of bovenarmmodel niet onbelangrijk. Volgens experts zijn bloeddrukmeters met een **band rond de bovenarm de betrouwbaarste**; dit type wordt dan ook aanbevolen door de artsen. Bloeddrukmeters die op de pols geplaatst worden, lijken dan weer makkelijker te gebruiken, maar het gebruik ervan is aan striktere regels onderworpen. De meetresultaten kunnen namelijk beïnvloed worden door de mate waarin de pols al dan niet gebogen is en door de positie van de hand ten opzichte van het hart.

Waar worden bloeddrukmeters verkocht?

Het onderzoek toont ook aan dat **één Belg op drie** zijn toestel koopt in de **supermarkt**. Bij de aankoop van een bloeddrukmeter is het wel sterk aanbevolen een **gevalideerde** bloeddrukmeter te kopen. Een overzicht van de belangrijkste gevalideerde toestellen is te vinden op de website www.dableducational.org en advies rond de aankoop van een goed apparaat is te verkrijgen bij een bevoegde zorgverstreker (een arts of apotheker). Koopt u een toestel in de apotheek, dan kunt u van de apotheker het nodige advies krijgen over de betrouwbaarheid en het juiste gebruik van een apparaat zodat de bloeddrukmetingen met de werkelijkheid overeenstemmen. Verder moet u zeker het advies van uw arts inwinnen over het nut van zelfmeting in uw specifieke geval, over het gebruik van het toestel en over de interpretatie van de meetresultaten.

Advies voor een correcte meting

Eenvoudige tips om zelf uw bloeddruk te meten

- 1) Koop een gevalideerd toestel. Een overzicht van gevalideerde toestellen is te vinden op www.dableducational.org.
- 2) Voer de zelfmeting uit na 5 minuten in zittende houding.
- 3) Meet uw bloeddruk 2 keer 's ochtends en 2 keer 's avonds, en dit 7 dagen na elkaar. De metingen moeten gebeuren vóór de inname van bloeddrukverlagende geneesmiddelen.
- 4) Houd een overzicht van de gemeten waarden bij. Sommige toestellen beschikken daartoe over een geheugen, zodat uw arts de resultaten rechtstreeks kan raadplegen.
- 5) Bereken het gemiddelde van metingen over 6 dagen (geen rekening houden met de meetresultaten van de eerste dag). Het gemiddelde mag maximum 135/85 mm Hg bedragen.
- 6) Leg de meetresultaten voor aan uw arts voor een deskundige interpretatie en advies over de te nemen maatregelen. Verander de behandeling niet zonder het advies van uw arts.
- 7) Denk eraan voldoende te bewegen en gezond te eten! Hypertensie wordt namelijk in de hand gewerkt door bepaalde omgevingsfactoren die we zelf onder controle hebben. Regelmatige lichaamsbeweging (10 000 stappen per dag) en een evenwichtige voeding met specifieke aandacht voor een gematigde consumptie van zout en alcohol zijn van cruciaal belang bij het voorkomen en beheersen van hypertensie. Overgewicht verminderen verlaagt de bloeddruk.

###



Noot aan de redactie, niet voor publicatie

Voor meer informatie of om een interview met een expert aan te vragen:

- **Prof. Alexandre Persu**, voorzitter van het Belgisch Hypertensie Comité, Cliniques Universitaires Saint-Luc, Brussel;
- **Dr. Hilde Heuten**, secretaris van het Belgisch Hypertensie Comité, UZA;
- **Prof. Jean-Marie Krzesinski**, penningmeester van het Belgisch Hypertensie Comité, ULg Sart-Tilman;
- **Prof. Marc Leeman**, lid van het Belgisch Hypertensie Comité, Erasmusziekenhuis;
- **Prof. Jan Staessen**, lid van het Belgisch Hypertensie Comité, UZ Leuven;
- **Prof. Alain Dupont**, lid van het Belgisch Hypertensie Comité, UZ Brussel;
- **Dr. Tine De Backer**, lid van het Belgisch Hypertensie Comité, UZ Gent.

gelieve contact op te nemen met:

Julie Grade
Hill & Knowlton
02 737 95 00
jgrade@hillandknowlton.com

Erika Van Bogget
Hill & Knowlton
02 737 95 00
evbogget@hillandknowlton.com

Over de Belgische Cardiologische Liga

De Belgische Cardiologische Liga, opgericht in 1968, is een platform voor informatie en gedachtewisseling betreffende hart- en vaatziekten in België, ten dienste van de patiënten. Al meer dan veertig jaar zet de Liga zich in voor de preventie van cardiovasculaire aandoeningen, zowel op het niveau van de primaire preventie (naar het grote publiek en iedereen die met die aandoeningen te maken kan krijgen) als dat van de secundaire preventie (bij patiënten die al een hart- of vaatziekte hebben). Naast het vervullen van deze essentiële preventieopdracht wil de Belgische Cardiologische Liga ook op brede schaal informatie verstrekken over het vroegtijdig opsporen van hart- en vaatziekten. Tot slot helpt de Liga elke dag hartpatiënten met hun revalidatie en zich weer aan te passen op sociaal, familiaal en professioneel vlak, waarbij ze ook samenwerkt met patiëntenverenigingen over het hele land. Voor meer informatie: info@liguecardioliga.be - www.cardiologischeliga.be

Over het Belgisch Hypertensie Comité (BHC)

Het BHC werd opgericht in 1972 met als doelstellingen de algemene bevolking te informeren over het thema arteriële bloeddruk, de artsen op de hoogte te houden van de gerealiseerde vooruitgang op het vlak van de behandeling van deze aandoening, en het uitgevoerde onderzoek in dit domein te ondersteunen. Met het oog hierop organiseert het comité allerlei activiteiten, zoals congressen, symposia en jaarlijkse bekroning van onderzoekers. BHC ontwikkelt studieprojecten, publiceert brochures, en onderhoudt een website. Jaarlijks organiseert BHC minstens twee activiteiten: een educatieve vergadering om de artsen en het zorgverstrekkend personeel dat geïnteresseerd is in arteriële hypertensie op de hoogte te houden van recente ontwikkelingen en gedragslijnen in dit vakgebied, en een wetenschappelijke vergadering waarbij de resultaten van onderzoek worden voorgesteld en besproken door de leden van de organisatie.