

Inhoud

| | |
|--|----|
| Introductie | 3 |
| Wat is bloeddruk? | 4 |
| Wat is hypertensie? | 5 |
| Wat zijn de symptomen? | 5 |
| Wat veroorzaakt een hoge bloeddruk? | 6 |
| Hoe bepaal ik of ik hypertensie heb? | 6 |
| Waar situeert mijn bloeddruk zich? | 7 |
| Waarom laten controleren? | 8 |
| Wat zijn de gevolgen van een te hoge bloeddruk? | 9 |
| Wie zijn de «foute vrienden» van hypertensie? | 10 |
| Wat kan ik zelf doen? | 11 |
| Hoe kan medicatie helpen? | 12 |
| Deze tips kunnen je helpen om je medicatie in te nemen. | 13 |
| Hoe meet je thuis je bloeddruk op de juiste manier? | 14 |
| Controleer je bloeddruk. | 16 |
| Mijn behandeling. | 20 |
| Medicatiekalender | 22 |
| Contactgegevens | 23 |
| Mijn afspraken | 25 |
| Mijn nota's | 26 |

Introductie

Welkom,

Jouw arts stelde recent vast dat jij een te hoge bloeddruk (of hypertensie) hebt. Naar aanleiding daarvan kreeg je dit **Hypertensieboekje**. Je hebt nu waarschijnlijk nog een heleboel vragen. Deze gids is dan ook bedoeld om je te informeren over, te ondersteunen bij het omgaan met en het volgen van je gezondheidstoestand. Je zorgverleners, waaronder je huisarts, specialist en apotheker, staan klaar om je hierbij te helpen.

Deze gids dient als een hulpmiddel om de communicatie tussen jou en je zorgverleners te verbeteren. Je kunt dit boekje gebruiken om je afspraken en belangrijke informatie bij te houden, evenals je dagelijkse bloeddrukmetingen te noteren. Het helpt je ook om bij te houden welke medicijnen je dagelijks moet innemen.

Een te hoge bloeddruk, ook wel hypertensie genoemd, is een aandoening waarbij de druk in je bloedvaten te hoog is. Dit kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen als het niet goed wordt behandeld. In deze gids vind je informatie over wat hypertensie is, wat de mogelijke gevolgen zijn, en hoe je het kunt behandelen. Daarnaast bevat het handige notitiepagina's waar je je behandeling, bloeddrukwaarden en contactgegevens van je zorgverleners kunt bijhouden.

We raden je aan om dit boekje altijd mee te nemen naar afspraken met je zorgverleners. Een goede gegevensuitwisseling is namelijk cruciaal voor de controle van je gezondheid en werkt in jouw voordeel.

We hopen dat deze gids je daarbij kan helpen.

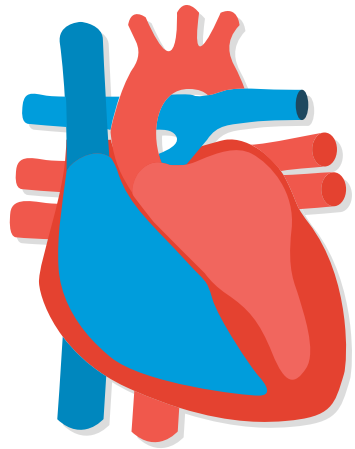
Wat is bloeddruk?

Het hart is een belangrijk orgaan dat ervoor zorgt dat bloed door je lichaam stroomt. Dankzij het hart wordt het bloed voorzien van zuurstof en voedingsstoffen om alle organen en spieren van ons lichaam te bevoorraden. Om dit te doen, moet het hart kracht uitoefenen om het bloed door je bloedvaten te pompen. Deze kracht noemen we **BLOEDDRUK**.

Hoe meer bloed het hart pompt en hoe nauwer de bloedvaten zijn, hoe hoger de bloeddruk is.

Bloeddruk wordt uitgedrukt in twee waarden:

- **Systolische bloeddruk (SBD) of bovendruk:** Dit is de maximale druk die ontstaat wanneer het bloed van het hart naar het hele lichaam wordt gepompt.
- **Diastolische bloeddruk (DBD) of onderdruk:** Dit is de minimale druk die ontstaat wanneer het hart ontspant voordat het opnieuw samentrekt.



De ideale bloeddruk voor een gezonde volwassene is lager dan 120/70 millimeter kwik* of mmHg.¹

In de volksmond worden deze waarden vaak korter gezegd, bijvoorbeeld 12/7 in plaats van 120/70 mmHg.

* Millimeter kwik is de maat waarin bloeddruk uitgedrukt wordt. Deze maat wordt afgekort als 'mmHg'.
¹ Volgens de ESC 2024 richtlijnen voor de behandeling van hypertensie.

Wat is hypertensie?

Je bloeddruk kan laag, normaal of hoog zijn. Naarmate je ouder wordt, kan je bloeddruk stijgen. Dit komt omdat de wanden van je bloedvaten stijver worden en de bloedvaten zelf smaller. Hierdoor moet je hart harder werken om bloed rond te pompen, wat je bloeddruk verhoogt.

Bij jongere mensen kan de bloeddruk ook verhoogd zijn door andere oorzaken, zoals genetische factoren, een ongezond dieet (veel zout, vetrijk voedsel, ...), gebrek aan lichaamsbeweging, veel stress of andere gezondheidsproblemen.

Hypertensie, of een te hoge bloeddruk, is wanneer je bloeddruk voortdurend hoger is dan 140/90 mmHg.¹

¹ Volgens de ESC 2024 richtlijnen voor de behandeling van hypertensie.

Wat zijn de symptomen?

Vele mensen weten niet dat hun bloeddruk te hoog is, omdat ze geen symptomen ervaren. Daarom wordt hypertensie ook beschreven als een *stille doder*.

Slechts bij langdurige en extreem hoge bloeddruk kunnen klachten optreden zoals hoofdpijn, oorsuizingen, gezichtsproblemen, vermoeidheid of neusbloedingen.

Daarom is het tijdig ontdekken van een verhoogde bloeddruk cruciaal. De enige manier om te weten of je een hoge bloeddruk hebt, is door het te meten.



Wat veroorzaakt een hoge bloeddruk?

Er zijn 2 soorten hoge bloeddruk: primaire en secundaire hypertensie.

Primaire hypertensie is een hoge bloeddruk zonder een duidelijke oorzaak. Er zijn wel enkele factoren die het risico verhogen, zoals leeftijd, roken, overgewicht, weinig bewegen, overmatig zout- en alcoholgebruik, stress en erfelijkheid.

Secundaire hypertensie is een hoge bloeddruk door een duidelijke oorzaak, zoals problemen met de hormonen van de nieren. Dit type komt veel minder vaak voor en zodra de oorzaak achterhaald is, zorgt een passende behandeling voor een normalisering van de te hoge bloeddruk.

Hoe bepaal ik of ik hypertensie heb?

Hoge bloeddruk wordt vaak de *stille doder* genoemd omdat het meestal geen duidelijke symptomen geeft. Hierdoor wordt het soms niet op tijd ontdekt. Helaas wordt het soms pas ontdekt als iemand al in het ziekenhuis ligt met problemen zoals een beroerte of een hartaanval, die door hoge bloeddruk veroorzaakt kunnen worden. Om dit te voorkomen, is het belangrijk om regelmatig je bloeddruk te laten controleren.



Het meten van je bloeddruk is eenvoudig. Vraag je arts of apotheker om advies, of gebruik een bloeddrukmeter thuis. Als het gemiddelde van twee bloeddrukmetingen 135/85 mmHg of hoger is, raadpleeg dan je arts voor verdere tests. Alleen een arts kan de diagnose van hypertensie stellen. Dit

gebeurt door het herhaaldelijk meten van je bloeddruk over een bepaalde periode. Eén enkele meting is niet voldoende om een diagnose te stellen, omdat bloeddruk kan variëren door verschillende factoren.

Waar situeert mijn bloeddruk zich?

De Europese richtlijnen omtrent hypertensie definiëren drie categorieën van bloeddruk²:

1 Niet-verhoogde bloeddruk: Dit is een systolische bloeddruk van minder dan 120 mmHg en een diastolische bloeddruk van minder dan 70 mmHg. Mensen in deze categorie hebben meestal een lager risico op hart- en vaatziekten.

2 Verhoogde bloeddruk: Dit is een systolische bloeddruk tussen 120 en 139 mmHg of een diastolische bloeddruk tussen 70 en 89 mmHg. Binnen deze categorie kan de bloeddruk soms worden behandeld met medicijnen, vooral als er andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten aanwezig zijn.

3 Hypertensie: Dit is een systolische bloeddruk van 140 mmHg of hoger, of een diastolische bloeddruk van 90 mmHg of hoger. Voor deze diagnose moet de bloeddruk meerdere keren worden gemeten, zowel bij je arts als thuis. Mensen met hypertensie hebben een hoger risico op hart- en vaatziekten en kunnen baat hebben bij bloeddrukverlagende behandelingen.

² Waarden indien gemeten in het kabinet van de dokter. De grenswaarden verschillen enigszins indien men thuis meet: **Niet-verhoogde bloeddruk - Thuis meting:** Systolische bloeddruk (SBD) <120 mmHg en diastolische bloeddruk (DBD) <70 mmHg; **Verhoogde bloeddruk - Thuis meting:** Systolische bloeddruk (SBD) 120-134 mmHg of diastolische bloeddruk (DBD) 70-84 mmHg; **Hypertensie (hoge bloeddruk) - Thuis meting:** Systolische bloeddruk (SBD) ≥135 mmHg of diastolische bloeddruk (DBD) ≥85 mmHg.

Afhankelijk van de uitkomst van je metingen en waarden, val je in één van de bovenstaande categorieën. Regelmatige bloeddrukmetingen zijn belangrijk om je gezondheid in de gaten te houden en de juiste behandeling te bepalen. Houd er rekening mee dat je bloeddruk gedurende de dag kan variëren. Dit kan afhankelijk zijn van factoren zoals fysieke activiteit, stressniveau, voeding, medicatie en zelfs het tijdstip van de dag. Het is normaal dat je bloeddruk bij elke meting iets anders is, en daarom is het belangrijk om meerdere metingen over een bepaalde periode te nemen om een nauwkeurig beeld te krijgen van je bloeddrukpatroon.



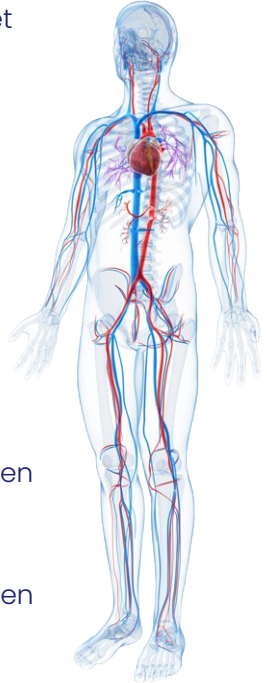
Waarom laten controleren?

Zelfs als je geen symptomen hebt, is het belangrijk om hoge bloeddruk vroegtijdig te ontdekken. Je bloeddruk controleren is de enige manier om te weten te komen of je hypertensie hebt. Daarom wordt aanbevolen om je bloeddruk minstens elke 3 jaar te laten controleren als je jonger bent dan 40 jaar en geen verhoogde bloeddruk hebt. Voor mensen ouder dan 40 jaar, of voor degenen met verhoogde bloeddruk, is het raadzaam om jaarlijks je bloeddruk te laten controleren, volgens de aanbevelingen van je zorgverleners.

Hoge bloeddruk kan schade veroorzaken aan verschillende delen van het lichaam, zoals het hart, de bloedvaten, de nieren en de ogen. Regelmatige controle helpt om mogelijke complicaties te voorkomen en tijdig in te grijpen.

Wat zijn de gevolgen van een te hoge bloeddruk?

Een te hoge bloeddruk, of hypertensie, kan grote schade aanrichten in je lichaam, zelfs zonder dat je symptomen hebt. Als je bloeddruk te hoog is, moet je hart harder werken om bloed door je lichaam te pompen. Dit kan na verloop van tijd je hart verzwakken en je bloedvaten beschadigen, waardoor de bloedstroom wordt belemmerd en het risico op ernstige aandoeningen toeneemt.



Gevolgen voor het hart:

- Hartfalen: Je hart kan verzwakken en het bloed niet meer goed door je lichaam pompen.
- Slagaderverkalking (atherosclerose): Je bloedvaten kunnen dikker worden en plaques vormen, die kunnen scheuren en bloedklonters veroorzaken. Dit kan leiden tot een hartinfarct of een beroerte.

Herkenning van een hartinfarct:

- Aanhoudende pijn op de borst die kan uitstralen naar de linkerarm, schouder, hals en kaak.
- Andere symptomen: maagpijn, bleekheid, zweten en/of braken. Bel direct 112 bij aanhoudende pijn langer dan 5 minuten.

Herkenning van een beroerte:

- Plotselinge zwakte of verlamming aan één kant van je lichaam.
- Moeite met spreken of begrijpen, ernstige hoofdpijn zonder duidelijke oorzaak, en problemen met zien of lopen. Bel direct 112 bij deze symptomen.

Schade aan andere organen:

- Hoge bloeddruk kan ook je nieren en ogen beschadigen en je risico op dementie verhogen.

Wie zijn de «foute vrienden» van hypertensie?

Soms kunnen andere ziekten hypertensie verergeren. Deze ziekten worden comorbide ziekten genoemd. Hypertensie heeft zijn eigen groep van *foute vrienden*, waaronder:

Hoge cholesterol (hypercholesterolemie):

- Dit betekent dat er veel LDL-cholesterol (slechte cholesterol) in je bloed zit, wat het risico op slagaderverkalking en hartziekten verhoogt.

Type 2 diabetes:

- Dit gebeurt wanneer je lichaam niet goed reageert op insuline, het hormoon dat je bloedsuiker regelt. Hierdoor blijft je bloedsuiker te hoog, wat kan leiden tot complicaties zoals beroertes, voetproblemen en oogschade.

Coronaire hartziekte:

- Hierbij is de bloedtoevoer naar je hart beperkt, waardoor je hartspier te weinig zuurstof krijgt. Een veelvoorkomend symptoom is pijn op de borst, vooral bij inspanning.

Chronische nierziekte:

- Dit betekent dat je nieren niet goed werken over een lange periode, wat kan leiden tot hart- en vaatziekten, bloedarmoede of ontsteking van het hartzakje (pericarditis).

Het is belangrijk om deze foute vrienden ook goed te behandelen, omdat ze samen met hypertensie het risico op verdere complicaties vergroten. Nu je weet dat je een te hoge bloeddruk hebt, is het goede nieuws dat jij en je arts stappen kunnen ondernemen om dit aan te pakken!

Wat kan ik zelf doen?

Hypertensie is niet geneesbaar, wel controleerbaar. Door je bloeddruk onder controle te houden, kan je het risico op verdere complicaties verkleinen!

Je kan een enorme invloed hebben op het verlagen van je bloeddruk, door je levensstijl aan te passen. Dit kan je doen, door rekening te houden met volgende BRAVO-factoren: **B**ewegen, stoppen met **R**oken, **A**lcohol beperken, gezonde **V**oeding en **O**ntspannen. Bij een aantal patiënten zullen deze levensstijl aanpassingen reeds voldoende zijn om hun bloeddruk onder controle te houden.

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

- De behandeling voorgeschreven door mijn arts goed volgen.



- Een gepast gewicht behouden of proberen te behalen.



- Stoppen met roken.



- Regelmatig aan lichaamsbeweging doen.



- Het gebruik van zout beperken.



- Gezond en evenwichtig eten.



- Mijn alcoholverbruik matigen.



- Mijn blootstelling aan stress beperken en leren omgaan met stress.



Hoe kan medicatie helpen?

Als veranderingen in je levensstijl niet voldoende zijn om je bloeddruk te beheersen, kan je arts medicijnen voorschrijven. Er zijn verschillende soorten medicijnen die alleen of in combinatie kunnen worden voorgeschreven. Het kan voorkomen dat een bepaald medicijn niet goed werkt voor jouw lichaam, in dat geval zal de arts je medicatie aanpassen.

Belangrijk: De behandeling van hypertensie is meestal levenslang en vereist dat je je medicatie dagelijks op hetzelfde tijdstip inneemt. Dit is cruciaal om je bloeddruk onder controle te houden. Stop nooit zelf met je medicatie. Het is niet omdat je bloeddruk onder controle is, dat je je medicatie kunt stopzetten. Vraag indien nodig meer informatie aan je arts of apotheker, je kan hen steeds vragen stellen over je behandeling. Zorg tot slot ook dat je een gezonde levensstijl blijft aanhouden, want dit is noodzakelijk ook al neem je medicatie.

Alle medicijnen kunnen bijwerkingen veroorzaken. Heb je last van een bijwerking? Stop nooit zelf je medicatie, maar neem contact op met je arts of apotheker als je bijwerkingen ervaart. Soms kan de behandeling dan worden aangepast. Raadpleeg de bijsluiter voor meer informatie over mogelijke bijwerkingen van je medicijn.

Deze tips kunnen je helpen om je medicatie in te nemen:

- Kleef een memo op je koelkast om je eraan te herinneren je medicatie elke dag in te nemen.



- Neem je medicatie na het tandenpoetsen.



- Om het niet vergeten, kan je een post-it kleven op de spiegel van de badkamer bijvoorbeeld of naast je bed.



- Gebruik apps op de smartphone die automatische herinneringen sturen.



- Gebruik een pillendoos met de weekdagen (beschikbaar in de meeste apotheken).
Je apotheker kan je helpen om dit te vullen.



- Wees nog meer aandachtig tijdens de vakantie, want dan vergeet men vluger zijn medicatie in te nemen.



- Als je op reis gaat, steek dan je medicatie in 2 valiezen (voor het geval 1 bagage verloren raakt).



- Wees aandachtig, wacht niet tot de laatste minuut om je voorschrift te vernieuwen.



- Als je last hebt van bijwerkingen, praat er dan direct over met je arts.



Wat moet je doen als je je behandeling vergeet te nemen?

- **Lees de bijsluiter:** De bijsluiter van je medicatie bevat vaak specifieke instructies over wat te doen als je een dosis mist.

- **Indien je het een dag vergeet, verdubbel dan niet de dosis bij de volgende inname.**



- **Indien je twijfelt, kan je je arts bellen of erover praten met je apotheker.**



De tekst in dit boekje is gebaseerd op de huidige ESC 2024 richtlijnen voor de behandeling van hypertensie en de websites www.bloeddruk.be en www.myhealthmatters.be.

Hoe meet je thuis je bloeddruk op de juiste manier?

Het meten van je bloeddruk thuis kan je helpen je gezondheid beter te beheren. Hier zijn enkele eenvoudige stappen om het goed te doen:

1. **Gebruik een goedgekeurd apparaat:** Zorg ervoor dat je een bloeddrukmeter gebruikt die is goedgekeurd en getest op nauwkeurigheid. Je kunt lijsten van goedgekeurde apparaten vinden op websites zoals www.stridebp.org en www.validatebp.org. Of raad vragen aan je arts of apotheker.
2. **Vorbereiding:** Ga rustig zitten en ontspan je minstens 5 minuten voordat je je bloeddruk meet. Vermijd het drinken van koffie, roken of sporten in de 30 minuten voor de meting. Zorg ervoor dat je blaas leeg is.
3. **Positie:** Ga zitten met je rug ondersteund en je voeten plat op de grond. Zorg ervoor dat je arm op een tafel rust, zodat de



1
Plaats een automatische bloeddrukmeter aan de linkerarm ter hoogte van het hart.



2
Ga zitten op een rustige plek en neem 5 minuten rust.



3
Start de meting, beweeg niet en blijf ontspannen tot de meting gedaan is.



4
Neem het gemiddelde van 2 metingen met 1 à 2 minuten tussentijd.

bloeddrukmeter op dezelfde hoogte is als je hart. Rol je mouw niet te strak op, want dit kan de meting beïnvloeden.

4. **Meten:** Meet je bloeddruk twee keer achter elkaar met 1-2 minuten ertussen. Doe dit 's ochtends en 's avonds op hetzelfde tijdstip voor minimaal 3 dagen, maar liefst 7 dagen. Schrijf alle metingen op.
5. **Controle:** Laat je bloeddrukmeter af en toe controleren door je arts om zeker te zijn dat deze nog steeds nauwkeurig is, vooral als deze ouder is dan 4 jaar.
6. **Waarden:** Een gemiddelde thuisbloeddruk van 135/85 mmHg of hoger kan wijzen op hypertensie. Als je waarden in de buurt van deze drempel liggen, meet dan voor de volledige 7 dagen om een beter beeld te krijgen.

Door deze stappen te volgen, kun je betrouwbare bloeddrukmetingen krijgen waarmee je je gezondheid beter kunt beheren. Vergeet niet je metingen te delen met je arts.

Thuisbloeddrukmeting verschaft je 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!

Controleer je bloeddruk.

Noteer hier de waarden van je bloeddruk en bespreek deze achteraf met je arts of apotheker.

| Datum | 's Ochtends | | | | 's Avonds | | | |
|-----------------|-------------|-----|----------|-----|-----------|-----|----------|-----|
| | METING 1 | | METING 2 | | METING 1 | | METING 2 | |
| | SBD | DBD | HFr | SBD | DBD | SBD | DBD | HFr |
| Vb.: 15-03-2025 | 145 | 85 | 75 | 148 | 84 | 160 | 105 | 79 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

SBD = Systolische Bloeddruk, DBD = Diastolische Bloeddruk, HFr = Hartfrequentie of het aantal slagen per minuut

Controleer je bloeddruk.

Noteer hier de waarden van je bloeddruk en bespreek deze achteraf met je arts of apotheker.

| Datum | 's Ochtends | | | | 's Avonds | | | | | |
|-----------------|-------------|-----|----------|-----|-----------|-----|----------|-----|-----|----|
| | METING 1 | | METING 2 | | METING 1 | | METING 2 | | | |
| | SBD | DBD | SBD | DBD | HFr | SBD | DBD | HFr | | |
| Vb.: 15-03-2025 | 145 | 85 | 148 | 84 | 75 | 150 | 95 | 160 | 105 | 79 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

SBD = Systolische Bloeddruk, DBD = Diastolische Bloeddruk, HFr = Hartfrequentie of het aantal slagen per minuut

Controleer je bloeddruk.

Noteer hier de waarden van je bloeddruk en bespreek deze achteraf met je arts of apotheker.

| Datum | 's Ochtends | | | | 's Avonds | | | | |
|-----------------|-------------|-----|----------|-----|-----------|-----|----------|-----|----|
| | METING 1 | | METING 2 | | METING 1 | | METING 2 | | |
| | SBD | DBD | SBD | DBD | SBD | DBD | SBD | DBD | |
| | HFr | | HFr | | HFr | | HFr | | |
| Vb.: 15-03-2025 | 145 | 85 | 148 | 84 | 150 | 95 | 160 | 105 | 79 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

SBD = Systolische Bloeddruk, DBD = Diastolische Bloeddruk, HFr = Hartfrequentie of het aantal slagen per minuut

Controleer je bloeddruk.

Noteer hier de waarden van je bloeddruk en bespreek deze achteraf met je arts of apotheker.

| Datum | 's Ochtends | | | | 's Avonds | | | |
|-----------------|-------------|-----|----------|-----|-----------|-----|----------|-----|
| | METING 1 | | METING 2 | | METING 1 | | METING 2 | |
| | SBD | DBD | HFr | SBD | DBD | SBD | DBD | HFr |
| Vb.: 15-03-2025 | 145 | 85 | 75 | 148 | 84 | 160 | 105 | 79 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

SBD = Systolische Bloeddruk, DBD = Diastolische Bloeddruk, HFr = Hartfrequentie of het aantal slagen per minuut

Mijn behandeling.

Noteer hier de medicatie die je inneemt en bespreek dit achteraf met je arts en apotheker.

| Datum opstart behandeling | Geneesmiddelen + dosering | Waarom | Ochtend | Middag | Avond | Opmerkingen |
|------------------------------|------------------------------|-------------|---------|--------|-------|------------------|
| Vb.: 14/01/2025 | xxx 5mg | Hypertensie | 1 | | | vóór de maaltijd |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Mijn behandeling.

Noteer hier de medicatie die je inneemt en bespreek dit achteraf met je arts en apotheker.

| Datum opstart behandeling | Geneesmiddelen + dosering | Waarom | Ochtend | Middag | Avond | Opmerkingen |
|------------------------------|------------------------------|-------------|---------|--------|-------|------------------|
| Vb.: 14/01/2025 | xxx 5mg | Hypertensie | 1 | | | vóór de maaltijd |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Medicatiekalender

De behandeling van hoge bloeddruk is levenslang. Het is belangrijk om je medicatie elke dag op hetzelfde tijdstip in te nemen, bij voorkeur 's ochtends. Deze kalender helpt je bij het bijhouden van je medicatie-inname, zodat je altijd weet of je je medicijnen al hebt genomen.

X Zet een kruisje op de dag wanneer je je behandeling hebt ingenomen.

| jan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| fév | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | | | | |

| mar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| avr | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

| mai | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| jui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

| jui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| aoû | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| sep | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

| oct | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| nov | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

| déc | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |



Contactgegevens

Mijn huisdokter

Naam van de dokter:

Adres:

.....

Telefoonnummer:

Raadplegingsuren:



Contactgegevens

Mijn apotheker

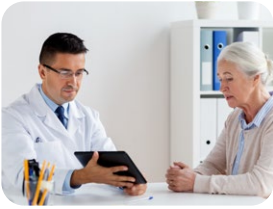
Naam van de apotheker:

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:



Meer informatie op:
bloeddruk.be
of scan de QR-code

