

Hoge bloeddruk

niewsbrief

Bloeddruk

Het hart pompt het bloed met kracht de slagaders in. Dit zorgt voor druk op de bloedvaten: de bloeddruk.

Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Hoe lager je bloeddruk, hoe beter. Daar kun je zelf iets aan doen door gezond te leven.



Leefstijl

Een gezondere leefstijl is van essentieel belang bij een hoge bloeddruk en vermindert de kans op hart- en vaatziekten.

Tips om de bloeddruk te verlagen:

- Stop met roken
- Eet gezond: minder zout en minder vet. Eet geen drop.
- Probeer wat kilo's kwijt te raken bij overgewicht
- Beweeg voldoende
- Leer om te gaan met spanningen en stress
- Drink minder alcohol: maximaal 1 glas per dag en bij voorkeur niet elke dag.

Voeding

Het is bewezen dat bepaalde voeding de bloeddruk kan verlagen, denk aan:

- Groente en fruit
- Eet voldoende vezels (zit naast groente en fruit ook in bv. volkorenproducten, peulvruchten en noten)
- Zwarte en groene thee
- Kalium, alleen bij mensen met een hoge bloeddruk (Kalium zit in veel verschillende voedingsmiddelen zoals

melk- en melkproducten, groente en fruit, aardappelen en volkoren producten)

Sporten

Voldoende bewegen en sporten verlaagt je bloeddruk. Probeer minstens 2,5 uur per week matig intensief te bewegen, door bv. meerdere dagen per week te wandelen of te fietsen.

Als je medicijnen gebruikt en je bloeddruk onder controle is, mag je in principe alle sporten doen. Dus ook de iets intensievere, zoals hardlopen, tennis of voetbal. Twijfel je of een sport geschikt voor je is? Vraag advies aan je arts.



Bloeddrukmeter

Wilt u zelf een bloeddrukmeter aanschaffen dan kunt u bij ons in de apotheek terecht. Het is erg belangrijk dat de meter op de juiste manier wordt gebruikt. Wij leggen u daarom graag uit hoe de bloeddrukmeter werkt. De bloeddrukmeter dient elke 2 jaar te worden gekalibreerd. Dit kunnen wij voor u regelen.

Diëtiste: inloopsprekuren

Regelmatig is er een diëtiste bij ons in de apotheek aanwezig. Zij beantwoordt (gratis) uw voedingsvragen. Kijk voor de exacte data op www.flevowijk.nl, onze facebook pagina of vraag ernaar in de apotheek.

**Diëtistenpraktijk
van Asselt**

Meer weten?

Heeft u nog vragen over hoge bloeddruk? Vraag het ons of raadpleeg betrouwbare websites (z.o.z.).

Hoge bloeddruk

niewsbrief

Betrouwbare Internetsites

www.hartstichting.nl: geeft informatie over hart- en vaatziekten.

www.voedingscentrum.nl: voor informatie over een gezond voedingspatroon.

www.apotheek.nl: met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving. Deze site wordt onderhouden door de landelijke apothekers organisatie.

www.thuisarts.nl: hier vindt u meer informatie over ziektebeelden. Deze site is samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging

www.flevowijk.nl : de website van Apotheek Flevowijk. U vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

www.mijngezondheid.net: op deze website kunt u inloggen en uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

www.kijksluiter.nl: Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken, eventueel samen met een familielid of mantelzorger.

patientenvereniging.startpagina.nl: met links naar websites van patiëntenverenigingen.

www.lareb.nl: de website waar u alles kunt lezen over bijwerkingen (of het melden daarvan) en is de officiële site van het landelijke bijwerkingen centrum Lareb.

www.betrouwbarebron.nl: hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.

www.nationalebijsluitertelefoon.nl: informatie over de bijsluitertelefoon, bedoeld voor blinden en slechtzienden, maar ok geschikt voor laaggeletterden.

www.bijsluiterwoordenboek.nl: een woordenboek voor de woorden die in bijsluiters gebruikt worden.



Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

T. 038-3371400 F. 038-3371414

E info@flevowijk.nl, Website: www.flevowijk.nl Twitter: @FlevowijkApo

Facebook: www.facebook.com/FlevowijkApo