

---

## Lifestyle

# Hoge Bloeddruk

---

### INLEIDING

Deze bijlage is als specifieke aanvulling geschreven op de algemene leefstijl folder, voor de bij u bekende chronische aandoening. Hierin staan aanvullingen gericht op uw aandoening omdat er specifieke risicofactoren en aandachtspunten zijn m.b.t. leefstijl en het verbeteren daarvan. Indien de adviezen uit de algemene folder van toepassing zijn, zal dit worden aangegeven met: "Zie algemene folder."

### SLAPEN

Veel medicijnen (o.a. tegen hoge bloeddruk) hebben als bijwerking dat ze de slaap verstoren. Overleg bij gestoorde slaap deze mogelijkheid met uw arts. Zie verder de algemene folder.

### BEWEGEN

Uit onderzoek is gebleken dat regelmatige duurtraining een gunstig effect heeft op de hoogte van de bloeddruk. Vooral bij ouderen met een hoge bloeddruk blijkt een matig intensief trainingsprogramma een groter effect te hebben op het verlagen van de bloeddruk dan een zwaar trainingsprogramma.

### VOEDING

Voor mensen met een hoge bloeddruk is het belangrijk om zo min mogelijk zout te eten. Uw arts kan u een natriumbeperkt (zoutarm) dieet adviseren. Vraag uw arts de brochure 'Hoge bloeddruk' van de Nederlandse Hartstichting. Of bestel de brochure 'dieetadviezen bij een natriumbeperking' (bestelnr. 851) bij het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of bel 070-3068888.

### ROKEN

Zie algemene folder.

### ALCOHOL

Zie algemene folder.

### STRESS/GEVOEL/STEMMING

Stress lijkt een verhoogde bloeddruk te veroorzaken. De relatie tussen stress en een verhoogde bloeddruk is echter complex, waardoor het nog onduidelijk is of het de daadwerkelijke oorzaak is of een achterliggende factor. Dit neemt niet weg dat het erg belangrijk is om goed met stress om te leren gaan. Dit kan bijvoorbeeld door meditatie, ontspanningsoefeningen en lichamelijke activiteit.

### TIMEMANAGEMENT

Zie algemene folder.

Voor meer informatie over leefstijlen en hoge bloeddruk kunt u de volgende internetsite raadplegen: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl). Of vraag naar de verkrijgbare aanvullende folders.

Opmerkingen kunt u mailen naar: [Marlies.Verkade@slz.nl](mailto:Marlies.Verkade@slz.nl) ergotherapie