



Voorzorgsmaatregelen bij een hoge bloeddruk



WELZIJN OP GROEN RECEPT

Buiten fysiek actief zijn op een matig intensieve manier kan helpen om je bloeddruk onder controle te krijgen en te houden.

Matig intensieve beweging versterken je hart en je longen. Stel als doel minimaal 150 minuten per week zoals de combinatie van aerob, cardio en aandacht wandelen.

Jouw veiligheid is nummer 1 als je buiten fysiek actief bent.

Deze handleiding beschrijft:

- Een aantal voorzorgsmaatregelen om op te volgen.

Medicijnen en jouw veiligheid

Zijn er voor je hoge bloeddruk medicijnen voorgeschreven zoals plastabletten of bètablokkers? Overleg dan met je (huis)arts.

Je kunt ook dan meestal prima buiten fysiek actief zijn, maar het kan nodig zijn om een aantal veiligheidsstappen te zetten.

- Blijf koel. Door de medicijnen kan het voor je lichaam moeilijker zijn om de warmte kwijt te raken als je je gaat inspannen. Houd je lichaam koel door:
 - Veel water te drinken als je actief bent
 - Als het warm is doe dan de activiteit vroeg in de morgen
 - Als het warm is doe dan minder (afstand en intensiteit)



- De medicijnen kunnen je suikerspiegel beïnvloeden. Dit kan je een wat duizelig gevoel geven. Als je je een beetje licht in je hoofd voelt of duizelig:
 - Kort dan de activiteit in, of doe rustiger
 - Eet een stukje fruit
 - Begin pas weer als je je weer goed voelt

Algemene veiligheidstips

- Blijf ademen, houd je adem niet in. Doe voor de activiteit een ademhalingsoefening die je rustig maakt.
- Begin met rustige oefeningen, zoals de aerobe wandeling.
- Luister naar je lichaam en pauzeer als het nodig is
- Begin altijd met losmaak en opwarm oefeningen
- Eindig met strek en cooling down oefeningen.
- Controleer na elke buitenactiviteit je lichaam op teken.

Bron: Alberta Centre for Active Living.