

Instructie bloeddruk-thuismeting

Hoe te meten?

Als u een meting verricht, neem er dan de tijd voor. Ga rustig zitten, maak geen vuist en zorg dat u geen volle blaas heeft. Leg uw arm op tafel en zet uw voeten naast elkaar op de grond. Praat niet tijdens de meting.

Wanneer en hoe vaak meten?

Meet dagelijks 's morgens (tussen 06:00- 09:00) en 's avonds (tussen 18:00-21:00) 2 keer de bloeddruk met tussenpoos van 1-2 minuten gedurende 5 dagen.

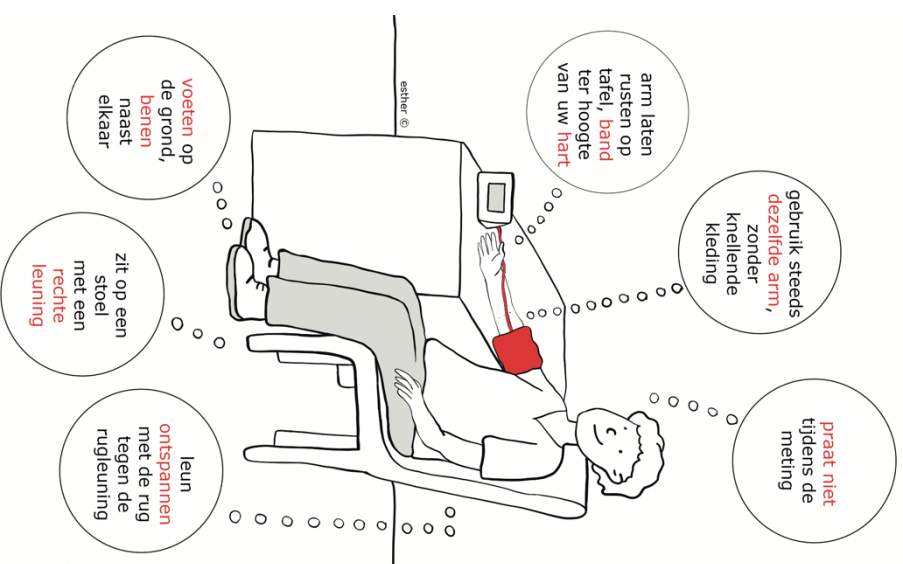
Wat is belangrijk?

Zorg ervoor dat de omstandigheden waaronder u uw bloeddruk meet iedere keer gelijk zijn. Dat wil zeggen: dezelfde tijden, dezelfde plaats en dezelfde arm.

U heeft een goede bloeddrukmeter* nodig: een apparaat met een bovenarmband.

Op www.thuisarts.nl vindt u nog nadere informatie:
<https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk/ik-wil-zelf-thuis-mijn-bloeddruk-meten>

* <https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters>



Instructie om uw bloeddruk te meten

- Neem de tijd voor de bloeddrukmeting.
- Meet in rustige omstandigheden, na 5 minuten rust genomen te hebben.
- Verricht geen inspanning, rook niet en drink geen koffie gedurende 30 minuten voorafgaand aan de meting.
- Zorg ervoor dat u geen volle blaas heeft.
- Meet de bloeddruk bij voorkeur in zittende houding, recht op waarbij de rug ondersteund is.
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond.
- Verwijder knellende kleding om de bovenarm.
- Meet altijd aan dezelfde arm. Uw huisarts of praktijkondersteuner geeft aan om welke arm.
- Doe de armmanchet om de bovenarm.
- De onderrand van de manchet moet zich ongeveer 2 tot 3 cm boven de elleboogplooï bevinden.
- Zorg dat de markering van de manchet via de binnenkant van uw arm en uw handpalm denkbeeldig doorloopt naar uw middelvinger.
- Maak geen vuist tijdens de meting.
- Zorg ervoor dat u de arm ondersteunt zodat de manchet op harthoogte zit.
- Beweeg en praat niet tijdens het meten van de bloeddruk.

	Datum		Tijd	Meting 1	Hartslag	Meting 2	Hartslag
Voorbeeld	01-09-2020	Ochtend	8.30 uur	128/80	76	124/80	72
		Avond	20.00 uur	132/82	80	132/82	82
Dag 1		Ochtend					
		Avond					
Dag 2		Ochtend					
		Avond					
Dag 3		Ochtend					
		Avond					
Dag 4		Ochtend					
		Avond					
Dag 5		Ochtend					
		Avond					

Gemiddelde bloeddruk over deze periode:

Naam:

Geboortedatum: