

Stappenplan

Thuismeten bloeddruk

- Meet je bloeddruk 's ochtends en 's avonds en doe dit 5, 6 of 7 dagen achter elkaar (afhankelijk van wat je met de zorgverlener afgesproken hebt)
- Zorg dat je 30 minuten voor de meting rust neemt, niet rookt en geen koffie drinkt
- Verwijder voor de meting de kleding van je bovenarm, maar voorkom dat je arm afknelt door het oprollen van de kleding.

Stap 1: Aanbrengen bloeddrukband

- Plaats de band om de arm die je met de zorgverlener hebt afgesproken. Heb je hierover niets afgesproken? Meet dan eerst de bloeddruk aan beide armen en kies de arm waarbij de bloeddruk het hoogst is.
- De bloeddrukband moet ter hoogte van je hart zitten, dit is ongeveer 2 centimeter boven de elleboog
- Houd ruimte tussen de band en je arm (je duim moet er tussen kunnen)

Stap 2: Zorg voor een juiste houding

- Ga zitten op een stoel
- Zit rechtop met je beide voeten naast elkaar
- Leg de arm waaraan je meet ontspannen op de leuning van de stoel of op tafel
- Neem 5 minuten rust en praat niet

Stap 3: Meet de bloeddruk

- Druk op de startknop (de meting start en stopt automatisch)
- Praat niet tijdens de meting
- Het is aan te raden om de eerste meting als proefmeting te zien, omdat de waardes vaak te hoog zijn
- Neem 1 minuut rust en meet dan opnieuw. Herhaal dit nog een keer (sommige meters doen dit automatisch).

Stap 4: Noteer de gemeten waardes

- Noteer wat je meet: de bovendruk (op de meter staat er vaak 'Sys' voor een systolische druk) en de onderdruk (op de meter staat er vaak 'Dia' voor een diastolische druk)
- Noteer de meetwaardes van beide metingen (van de tweede en derde meting) direct in het online patiëntenportaal 'Spreekuur.nl' of eerst op papier. Net wat voor jezelf het handigst is.

Stap 5 Herhaal de meting

- Doorloop de stappen 1 tot en met 4 's avonds nogmaals
- Herhaal de meting meerdere dagen achterelkaar. Hoeveel dagen je achterelkaar meet, is afhankelijk van wat je hierover afgesproken hebt met je zorgverlener.

Is je bloeddruk goed?

- De ene keer kan de bloeddruk hoger zijn dan de andere keer. Dat is normaal. De bloeddruk thuis is vaak lager dan bij de zorgverlener (gemiddeld 5 punten lager).
- De Hartstichting geeft aan dat bij een thuismeting een goede gemiddelde bloeddruk lager dan 135/85 is. Bent u ouder dan 70 jaar? Dan kan een gemiddelde bovendruk lager dan 145 nog goed zijn.
- Meet je een keer een wat hogere bloeddruk, bijvoorbeeld 160/100? Dat is niet erg. Je huisarts beoordeelt dit.
- Is de bovendruk **180 of hoger** terwijl je rustig zit? Herhaal de meting nog 3 keer en neem 5 minuten pauze tussen de metingen. Blijft de bloeddruk zo hoog, bel dan dezelfde dag jouw huisarts.

Instructievideo

Scan eventueel de QR-code voor een instructievideo van de Hartstichting over het meten van je bloeddruk.

