

## Het thuis meten van de bloeddruk

- Neem er de tijd voor. Ga ontspannen zitten, maak geen vuist en zorg dat u geen volle blaas hebt.
- De bloeddrukband moet om de arm ter hoogte van het hart zitten als u meet, dat wil zeggen halverwege het borstbeen. De gehele arm waaraan u meet, moet bloot zijn (dus geen afknellende kledingstukken).
- U legt de onderarm en handrug ontspannen neer.
- Zet uw benen naast elkaar op de grond.
- Vermijd de laatste 30 minuten voor meting inspanning/roken/koffie.
- Schrijf in het meegegeven registratieformulier alle bloeddruk waarden op met datum/tijdstip en eventuele bijzonderheden.
- **Meet 2x 's morgens direct na het opstaan** de bloeddruk met 5 minuten pauze ertussen.
  - U meet nog voor het innemen van de medicijnen.
  - Ga eerst naar de WC (eerst plassen) en meet dan pas uw bloeddruk.
  - Daarna niet vergeten uw medicijnen in te nemen.
- **Meet 2x 's avonds voor het naar bed** gaan de bloeddruk met 5 minuten pauze ertussen.
- Doe deze metingen **gedurende 1 week**.
- Zorg bij het meten van uw bloeddruk voor regelmaat. Dat wil zeggen dezelfde arm (eenmaal links gemeten dan elke keer links meten), zelfde tijden, zelfde plaats.
- Zorg ook dat u alleen in de kamer bent tijdens het meten, in ieder geval in een rustige kamer. Tijdens de bloeddrukmeting de arm niet bewegen en niet praten (dit geeft een verhoogde bloeddrukmeting)..
- Vriendelijk vragen wij u om het gemiddelde van boven- en onderdruk uit te rekenen en deze op het formulier te noteren.
- Zorg ervoor als u het formulier bij de doktersassistente inlevert dat uw naam, geboortedatum en telefoonnummer erop staan.
- Wij streven ernaar u binnen 2 weken terug te bellen over de uitslagen en het te volgen beleid. Heeft u na 2 weken nog niks gehoord, neem dan zelf contact op met de huisartsenpraktijk via MijnGezondheid.net of telefonisch.



Indien u nog vragen heeft, kunt u natuurlijk ook contact opnemen met de huisartsenpraktijk.

Indien u een eigen bloeddrukmeter heeft maar u weet niet zeker of het een goede is, dan kunt u dat na kijken op de site van de Hartstichting: <https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen?tab=2>. Of u scant de onderstaande QR code scant met uw gsm, u komt dan meteen op de juiste pagina terecht.



