

## STAPPENPLAN

### Hoe meet ik mijn bloeddruk?

- Voer 4 metingen per dag uit: 2x 's ochtends en 2x 's avonds. Doe dit 5, 6 of 7 dagen achter elkaar.
- Zorg dat u 30 minuten voor de meting rust neemt, niet rookt en geen koffiedrinkt.
- Verwijder voor de meting de kleding van de bovenarm, maar voorkom afknelling van de arm door het oprollen van kleding.

#### 1. Plaats de bloeddrukband

- Meet aan de arm die u het minst gebruikt. Voor de meeste mensen is dit de linkerarm.
- Bevestig de bloeddrukband ter hoogte van uw hart. Dit is ongeveer 2 centimeter boven de elleboog. Dus zorg dat er nog wat ruimte zit tussen de band en uw arm; uw duim moet er nog tussen passen.
- Het snoetje zit aan de binnenkant van uw elleboog.

#### 2. Neem plaats aan een tafel

- Ga zitten op een hoge stoel. Zit rechtop en met uw benen naast elkaar.
- Leg de arm waaraan u meet ontspannen op tafel.
- Neem 5 minuten rust en praat niet.

#### 3. Meet de bloeddruk

- Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf.
- De meting wordt uitgevoerd terwijl de bloeddrukband opblaast.
- Praat niet tijdens de meting.
- Neem 1 minuut rust tussen de metingen.
- Meet dan opnieuw (sommige meters doen dit automatisch).

*Is de bovendruk 180 of hoger, terwijl u toch rustig zit? Herhaal de meting die dag dan nog een paar keer op een rustig moment om te kijken of de bloeddruk zo hoog blijft. Is dat zo, bel dan uw huisarts.*

#### 4. Noteer de bloeddrukwaarden

Schrijf steeds op wat u meet: de bovendruk (systolische druk) en de onderdruk (diastolische druk). Dit kan direct in de online patiëntomgeving van uw huisartsenpraktijk of eerst op papier. Kies wat voor u het meest handig is.

#### 5. Herhaal de meting

- U doorloopt stappen 1 t/m 4 op 5, 6 of 7 dagen achter elkaar. Of zolang uw huisarts dit aangeeft.
- De ene keer kan de bloeddruk hoger zijn dan de andere keer. Dit is normaal.
- Het gemiddelde van deze metingen gebruikt de huisarts voor de beoordeling van uw bloeddruk.

## Heb ik een goede bloeddruk?

De Hartstichting geeft informatie en advies over wat de verschillende waardes van bloeddruk kunnen betekenen:

- Het streven is een gemiddelde bloeddruk van lager dan 135/85. Bent u ouder dan 70 jaar? Dan kan een gemiddelde bovendruk tot 150 nog goed zijn.
- Meet u een keer een wat hogere bloeddruk, bijvoorbeeld 160/100? Dit is niet erg. Uw huisarts beoordeelt dit.
- Is de bovendruk 180 of hoger, terwijl u toch rustig zit? Herhaal de meting die dag dan nog een paar keer op een rustig moment om te kijken of de bloeddruk zo hoog blijft. Is dat zo, bel dan uw huisarts.