

Instructie voor bloeddruk meten (thuis)

U meet thuis uw bloeddruk, zodat u u en uw huisarts betrouwbare metingen krijgt. In deze folder leest u hoe dit werkt.

Het is belangrijk dat u een half uur voor de meting:

- niet rookt
- geen koffie drinkt
- geen zware lichamelijke inspanning doet zoals fietsen, sporten of traplopen

Volg deze stappen om goed te gaan zitten voor het meten:

1

Zit op een stoel met uw voeten plat op de grond.
Houd uw benen recht en uw rug tegen de rugleuning.

2

Zorg dat uw bovenarm zichtbaar is:
trek dunne mouwen omhoog en doe een vest of trui uit.

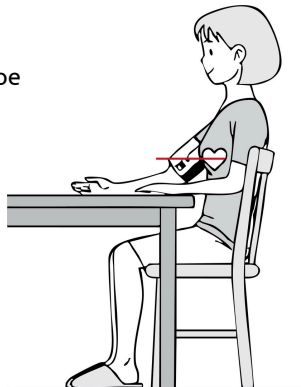
3

Doe de bloeddrukband om uw bovenarm.
Het slangetje moet naar beneden hangen.

4

Leg uw arm met de bloeddrukband op een tafel.
De bloeddrukband zit op hoogte van het midden van de borst.

Dit plaatje laat zien hoe u moet zitten om de bloeddruk te meten.



Bloeddruk meten en doorgeven via de app

Volg de stappen op de voorkant van deze folder om goed te zitten.
Wacht 5 minuten voordat u begint met het meten van de bloeddruk.

Dan bent u klaar om de bloeddruk te meten.

Volg deze stappen voor het meten van uw bloeddruk:



- Meet uw bloeddruk in totaal 3 keer.
- De eerste meting schrijft u niet op.
- Wacht 30 seconden en meet uw bloeddruk dan opnieuw.
- De tweede meting schrijft u op.
- Wacht 30 seconden en meet uw bloeddruk dan opnieuw.
- De derde meting schrijft u ook op.
- Van de tweede en derde meting berekent u het gemiddelde:

twede meting + derde meting delen door 2 = gemiddelde bloeddruk

- Geef de gemiddelde bloeddruk door via de app.

Wanneer moet u contact opnemen met uw huisarts?

Uitslag bovendruk*	Wat doet u?
170 of hoger (2 meetrondes)	Bel uw huisarts
Tussen 135 en 170	Meet een week lang iedere dag
Na 1 week nog steeds 135 of hoger	Bel uw huisarts
Onregelmatige hartslag	Bel uw huisarts

*De bovendruk is het hoogste getal op de bloeddrukmeter.



Scan de QR-code voor meer informatie
en een instructiefilmpje:
[www.hartstichting.nl/oorzaken/
bloeddruk/bloeddruk-meten/
bloeddruk-thuis-meten](http://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddruk-thuis-meten)