



Instructie voor bloeddruk meten (thuis)

Volg deze instructies voor een
betrouwbare meting.

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

- niet rookt
- geen koffie drinkt
- u niet enorm inspant

Meet de bloeddruk per meting **altijd 3 keer**, waarbij de eerste meting niet meetelt. U meet **altijd aan dezelfde arm**, de arm die u het minst gebruikt: als u met rechts schrijft, dan meet u aan de linkerarm.

Volg deze stappen tijdens een bloeddrukmeting:

1

Zit op een stoel met uw voeten plat op de grond (benen niet gekruist) en rug tegen een rug- leuning;

2

Zorg dat uw bovenarm vrij is: stroop de mouwen van dunnere kleding op, een vest of trui kunt u beter uittrekken.

3

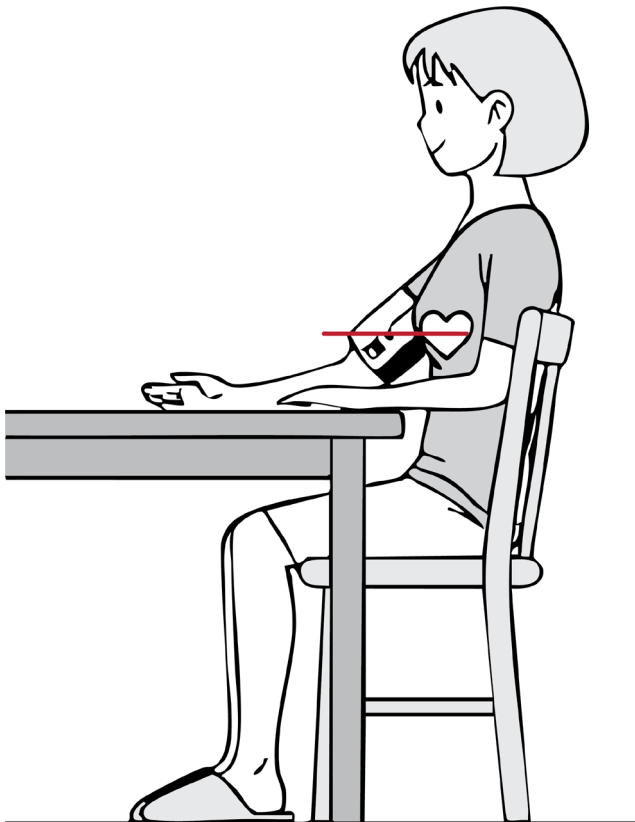
Doe de bloeddrukband(=manchet) om uw bovenarm, met het slangetje naar beneden.

4

Ondersteun uw arm met de bloeddrukband, zodat de bloeddrukband ter hoogte van het midden van de borst is (zie plaatje. Leg uw arm zo nodig op een kussen of stapeltje boeken);

5

Wacht 5 minuten voordat u de eerste meting start. Wacht 30 seconden tussen de 3 metingen.



Bloeddruk meten

Volg de instructies op de voorkant voor de juiste houding.

- Meet uw bloeddruk 3 keer. Wacht minimaal 30 seconden tussen de metingen.
- De eerste meting schrijft u niet op. Van de 2e en 3e meting berekent u het gemiddelde: $1e \text{ meting} + 2e \text{ meting} : 2 = \text{gemiddelde}$. Dit is de bloeddruk.
- Geef de bloeddruk door via de app.

Contact met uw huisartsenpraktijk

- Als uw bloeddruk 3 keer achter elkaar 170 of hoger is en u daarna weer 3 metingen hebt gedaan met een bovendruk van 170 of hoger.
- Als u een bovendruk meet tussen de 140-170, herhaal dan de meting de komende week. Blijft de bovendruk 140 of hoger, neem dan contact op met uw huisarts.
- Als uw hartslag onregelmatig is en de huisarts hier nog niet van op de hoogte is.



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)