Folder

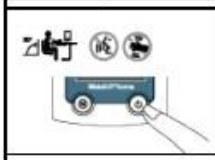
Bloeddruk meten thuis: instructie

Onderzoekers bevestigen dat, bij de behandeling van hoge bloeddruk, een gemiddelde van de thuis gemeten bloeddrukken een beter beeld geven van bloeddruk dan de metingen in de spreekkamer. Hier onder een handleiding voor het bloeddruk meten bij u thuis.

Elke maand meet u gedurende zeven dagen achter elkaar uw bloeddruk:

- **'s morgens twee keer , bij voorkeur direct na het wakker worden, tussen zes en negen uur.**
- **'s avonds twee keer, bij voorkeur tussen 18 en 21 uur.**

Het gemiddelde van deze metingen wordt gebruikt voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk. Wanneer u terug verwezen wordt naar de huisarts, adviseren wij u om eens per drie maanden de bloeddruk met een weekmeting te controleren.

	**Stap 1** Zorg ervoor dat u de bloeddruk meet vóór of minimaal 1 uur ná u heeft gegeten, gedronken of gerookt, voordat u uw medicatie heeft ingenomen. Belangrijk is dat u de metingen steeds rond het zelfde tijdstip doet.
	**Stap 2** Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen en uw bovenarm met het manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden, ook kunt u wanneer u op de rand van uw bed zit uw onderarm horizontaal houden en met uw andere arm ondersteunen of ontspannen op uw schoot.
	**Stap 3** De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. Zorg ervoor dat het onderste gedeelte van de manchet op 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden.
	**Stap 4** Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten alvorens u gaat meten.
	**Stap 5** Houdt de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen de leuning. Druk op de startknop. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen.
	**Stap 6** Als de eerste meting gedaan is, wacht dan ontspannen op de tweede meting. Na **60 seconden** doet u een tweede meting. Als het verschil tussen de twee metingen meer dan 5 is herhaalt u deze stap.
	**Stap 7** Als uw metingen gedurende 7 dagen gedaan heeft, kunt u een gemiddelde berekenen. U telt alle metingen op en deelt deze door het aantal metingen. Deze neemt u mee naar de volgende afspraak.