Thuis uw bloeddruk meten waarom en hoe?

Het meten van uw bloedruk is belangrijk voor uw gezondheid. Thuis meten geeft vaak een beter beeld dan bij de huisarts, omdat u daar meestal meer ontspannen bent.

In deze folder leest u stap voor stap hoe u dit op de juiste manier doet. U krijgt ook tips voor een betrouwbare meting en uitleg over wat de cijfers betekenen.

Bloeddruk is de druk in uw bloedvaten en bestaat uit twee waarden: de bovendruk en de onderdruk. Een hoge bloeddruk merkt u vaak niet, maar deze verhoogt wel de kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of hersenbloeding. In het advies dat hierna volgt, gaan we uit van de bovendruk.

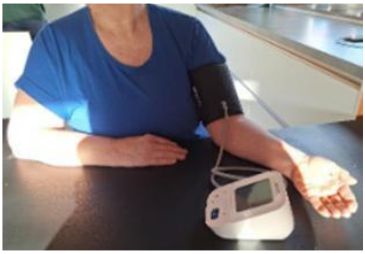
Uitslag doorgeven: de huisartsenpraktijk heeft u uitgelegd hoe en wanneer u de uitslagen moet doorgeven. Als u hier niet van op de hoogte bent, vraag dit dan na bij de assistent.

Wilt u meer informatie over de bloeddruk? Kijk op **www.thuisarts.nl**

Stap 1: Ontspan voor de meting

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

- Niet rookt.
- Geen koffie drinkt.
- U zich niet enorm inspant.



Stap 2: Voorbereiding

- Meet aan de arm die u het minst gebruikt; als u met rechts schrijft dan meet u aan de linkerarm.
- Ontbloot uw bovenarm: stroop de mouwen van dunnere kleding op, zolang dit niet te strak zit. Een vest of trui kunt u beter uittrekken.

Stap 3: Bloedrukband plaatsen

- De bloeddrukband moet ter hoogte van je hart zitten, dit is ongeveer 2-3 centimeter boven de elleboog. Zorg dat er nog wat ruimte zit tussen de band en uw arm, uw duim moet er nog tussen passen.

Stap 4: De juiste houding

- Meet de bloeddruk terwijl u op een stoel zit.
- Ga rechtop zitten met uw rug tegen de leuning.
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond.
- Leg de arm waaraan u meet ontspannen op de leuning van de stoel of op tafel.

Stap 5: Uw bloeddruk meten

- Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf.
- Praat niet tijdens de meting.
- Neem 2 minuten rust.
- Meet dan opnieuw: sommige meters doen dit automatisch.

Stap 6: Check uw bloeddruk

- Na het meten van uw bloeddruk is het belangrijk om uw waarden te bewaren. Zo kunt u ze gemakkelijk vergelijken als u opnieuw meet of deze wilt bespreken met de huisarts.
- Schrijf op of er iets bijzonders was (zoals: hoofdpijn, duizelig, gesport, drukke dag, rustige dag).

Wanneer moet ik weer meten?

Bovendruk	**Advies**	**Thuismeetcontrole**
Lager dan 120	Uw bloeddruk is heel goed.	3 maanden
120 tot 140	Het beste is uw bovendruk te verlagen naar 120. Dit kunt u doen door gezond te leven.	3 maanden
140 tot 180 (of bij een onderdruk tussen 90 en 109)	Uw bloeddruk is matig verhoogd.	Meet uw bloeddruk deze week nog twee keer. Blijft uw bloeddruk tussen de 140 en 180? Neem contact op met uw huisartsenpraktijk om uw bloeddruk te bespreken.
180 en hoger (of bij een onderdruk boven 110)	Uw bloeddruk is erg hoog.	Heeft u uw bloeddrukmedicatie al ingenomen? Blijf even rustig zittenen meet over een half uur nogmaals. Moet u uw medicatie nog innemen? Meet na inname na een paar uur nogmaals. Blijft uw bloeddruk boven de 180mmhg? Neem contact op met uw huisartsenpraktijk om uw bloeddruk te bespreken.
Onregelmatige hartslag	Uw bloeddrukmeter geeft aan dat de hartslag onregelmatig is.	Neem contact op met je huisartsenpraktijk.

Let op! Deze adviezen voor thuismeetcontrole gelden niet voor kinderen of zwangere vrouwen. Is uw bloeddruk hoger dan 180mmhg en heeft u klachten van erge hoofdpijn, blindheid of uitval? Bel direct uw huisarts.