

# THUIS BLOEDDRUK METEN



## Hoe kunt u uw bloeddruk thuis meten?

Als u uw bloeddruk thuis wilt meten, volgt u de volgende stappen gedurende een aantal dagen, drie keer per dag. U meet uw bloeddruk in de ochtend, middag en avond en schrijft de waarden op de achterkant van deze uitleg.

1. Zorg dat u minstens een half uur voor de meting geen extreme activiteit doet (zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.
2. Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
3. Blijf minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet pas dan uw bloeddruk.
4. Deze eerste meting is vaak onbetrouwbaar. Daarom hoeft u deze niet te noteren.
5. Meet uw bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer de boven- en onderdruk en de hartslag in kolom "2<sup>e</sup> meting" op de achterkant van deze uitleg.
6. Na weer 2 minuten meet u uw bloeddruk voor de derde keer. U noteert in de kolom "3<sup>e</sup> meting" de boven- en onderdruk en de hartslag.
7. Noteer de dag en tijd bij de waarden van uw bloeddruk.
8. Herhaal de metingen (bovenstaande stappen 1 t/m 7) in de middag en avond en noteer opnieuw de boven- en onderdruk en de hartslag.
9. De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.

## Uw bloeddruk is thuis lager dan in de huisartspraktijk.

Het is normaal dat uw bloeddruk thuis lager is (gemiddeld 5 punten lager) dan wanneer die in de huisartspraktijk wordt gemeten. Dit kan komen doordat u onbewust gespannen bent bij een doktersbezoek. Uw bloeddruk is hoger in een ziekenhuis of in de huisartspraktijk.

