

# Hoe meet u thuis uw bloeddruk?



Onderzoeken 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.

Elke maand meet u gedurende minimaal 3 maar bij voorkeur 6 à 7 dagen:







- 's morgens 2 keer, bij voorkeur direct na het wakker worden, tussen 6 en 9 uur.
- 's avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18 en 21 uur.

Gebruik een betrouwbare bloeddrukmeter met bovenarm manchet die goedgekeurd is door [StrideBP](#).

Het gemiddelde van deze metingen wordt gebruikt voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk. Het streven een thuisbloeddruk tussen de 135/85 en 110/70.

Wanneer u terugverwezen wordt naar de huisarts adviseren wij u om eens per 3 maanden de bloeddruk met een weekmeting te controleren.

Voor meer informatie zie de websites van de [Nederlandse Hypertensie Vereniging](#) of de [Hartstichting](#).

	<b>Stap 1</b> Zorg ervoor dat u de bloeddruk meet voor of minimaal 1 uur na u heeft gegeten, gedronken of gerookt, voordat u uw medicatie heeft ingenomen. Belangrijk is dat u de metingen steeds rond hetzelfde tijdstip doet.
	<b>Stap 2</b> 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 de 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.
	<b>Stap 3</b> 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.
	<b>Stap 4</b> Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten alvorens u gaat meten.
	<b>Stap 5</b> Houdt de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning. Druk op de start knop. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen.
	<b>Stap 6</b> Als de eerste meting gedaan is, wacht dan ontspannen op de tweede meting. Na 60 seconden doet u een tweede meting, in de tussentijd blijft u rustig zitten. Bij sommige meters start na 60 seconden zelf de tweede meting. Als het verschil tussen de twee metingen meer dan 10 is, herhaalt u deze stap.
	<b>Stap 7</b> Als uw metingen gedurende 7 dagen gedaan heeft kunt u een gemiddelde berekenen. U telt alle metingen dag 2 tot en met dag 7 op en deelt deze door het aantal metingen. De metingen en het gemiddelde neemt u mee naar uw volgende afspraak.