

Thuis bloeddruk meten

U heeft met de huisartsenpraktijk afgesproken om zelf thuis de bloeddruk te gaan meten en in te voeren in uw patiëntenportaal. U leest hier hoe u dit doet.

Hoe meet ik?

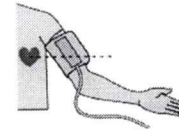
Op de achterzijde van deze flyer ziet u hoe u thuis uw bloeddruk meet.

Bekijk ook de instructievideo van de Hartstichting; u vindt deze via de QR code rechts.



Wat is een goede bloeddrukmeter?

Gebruik voor het meten een goedgekeurde bloeddrukmeter. U vindt een overzicht van betrouwbare bloeddrukmeters op de website van de Hartstichting.



Wat meet ik?

Metingen	Voorbeeld berekening	Noteer
Voor registratie in uw patiëntenportaal neemt u van 2 metingen het gemiddelde . U doet dit 5 dagen, elke ochtend en elke avond .	Wanneer u 145/90 bij de 1 ^e maal meten heeft genoteerd en 135/86 bij de 2 ^e maal, noteert u 140/88 <ul style="list-style-type: none">• Bij de bovendruk $145 + 135 = 280 : 2 = 140$• Bij de onderdruk $90 + 86 = 176 : 2 = 88$• Bij een oneven gemiddelde, rondt u af naar boven	Noteer steeds de dag en het tijdstip waarop u gemeten heeft.

Hoe verstuur ik de metingen naar mijn huisarts?

STAP 1 Log in op uw patiëntenportaal via de website of app

STAP 2 Voer de door u genoteerde metingen in uw patiëntenportaal in



**uw
zorg
online**

Let op: U kunt alleen zelfmetingen versturen als uw zorgverlener deze optie voor u heeft aangezet.

Meer informatie over bloeddruk

Hartstichting https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk	Thuisarts https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk/ik-wil-zelf-thuis-mijn-bloeddruk-meten
--	--

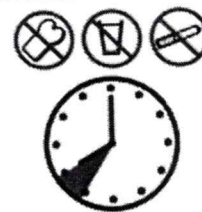
Let op: Meet niet uw bloeddruk als u zich niet goed voelt, druk op de borst heeft, kortademig bent of vocht vasthoudt. U kunt dan beter telefonisch overleggen met de assistente van de huisartsenpraktijk.

Hoe meet ik?

Vorbereiding

Zorg dat u een halfuur voor de meting:

- Rustig aan doet (geen grote inspanningen, zoals: sporten, hard werken, koud douchen)
- Niet rookt
- Geen koffie drinkt



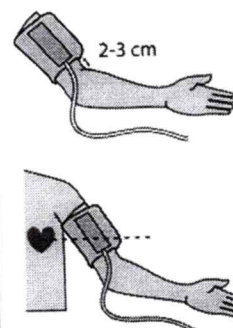
Meethouding

Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met uw benen recht naast elkaar.



Bloeddrukband plaatsen

- De band moet ongeveer 2 centimeter boven de elleboog zitten, het snoertje aan de binnenkant van de elleboog.
- Meet steeds aan de arm die u met uw zorgverlener heeft afgesproken.
- Let erop dat de bloeddrukband ter hoogte van het hart zit, leg de arm rustig op een tafel voor u of op de stoelleuning.



Bloeddruk meten

- Blijf voordat u meet minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
- Meet dan de bloeddruk en schrijf op wat u gemeten heeft: de bovendruk en de onderdruk
- Meet de bloeddruk na twee minuten nog een keer. Noteer weer de bovendruk en de onderdruk.

