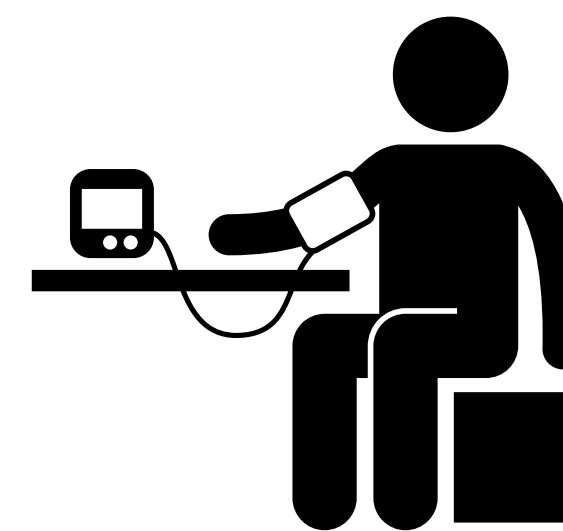


Thuis bloeddruk meten

U heeft met uw zorgverlener afgesproken om zelf thuis de bloeddruk te meten en deze te versturen via het patiëntenportaal (MijnGezondheid.net/ MedGemak). U leest hier hoe u dit kunt doen.

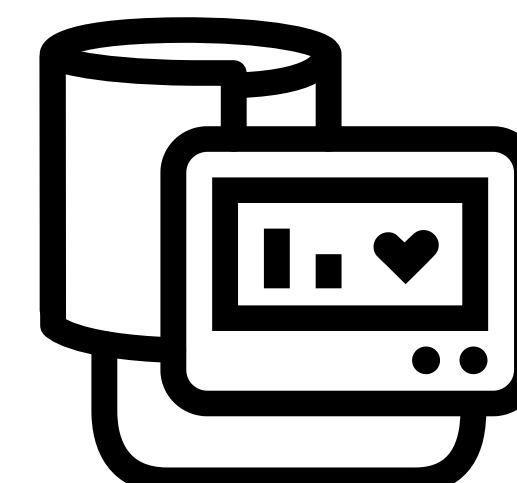
Hoe meet ik?

Op de achterkant van deze folder ziet u hoe u thuis uw bloeddruk meet. Klik [hier](#) voor de video met uitleg van de Hartstichting.



Wat is een goede bloeddrukmeter?

Gebruik voor het meten een goede bloeddrukmeter. Klik [hier](#) voor een overzicht van betrouwbare bloeddrukmeters op de website van de Hartstichting.



Wat meet ik?

Metingen	Voorbeeld berekening
<ul style="list-style-type: none">• Meet 2 keer uw bloeddruk met 2 minuten pauze tussen de metingen.• Schrijf de dag en het tijdstip van elke meting op.• Bereken het gemiddelde van de 2 metingen. (zie voorbeeld hiernaast)• Doe dit 5 dagen, elke ochtend en elke avond.	<ul style="list-style-type: none">• Metingen<ul style="list-style-type: none">• Meting 1: bovendruk 145, onderdruk 90• Meting 2: bovendruk 135, onderdruk 86• Berekening<ul style="list-style-type: none">• Bovendruk: $145 + 135 = 280 : 2 = 140$• Onderdruk: $90 + 86 = 176 : 2 = 88$(Bij oneven gemiddelde, rondt u af naar boven)• Uitkomst gemiddelde<ul style="list-style-type: none">• Gemiddelde = 140/ 88

Hoe verstuur ik mijn metingen?

Stap 1: Log in op het patiëntenportaal via de website of app van MijnGezondheid.net/ Medgemak
Stap 2: Voer de door u opgeschreven metingen in het patiëntenportaal in en verstuur ze.

Klik [hier](#) voor uitleg en voor de instructievideo om te bekijken hoe u dit doet



Let op: U kunt alleen zelfmetingen versturen als uw zorgverlener dit voor u heeft aangezet in het patiëntenportaal (MijnGezondheid.net/ MedGemak).

Hoe meet ik mijn bloeddruk?

Vorbereiding

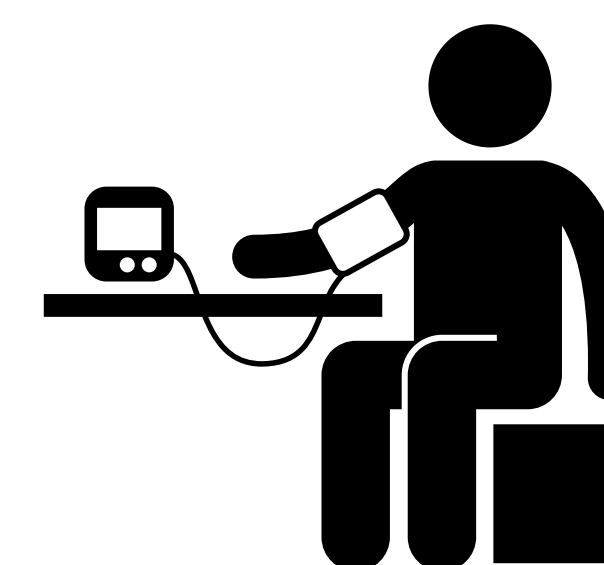
Zorg dat u een halfuur voor de meting:

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



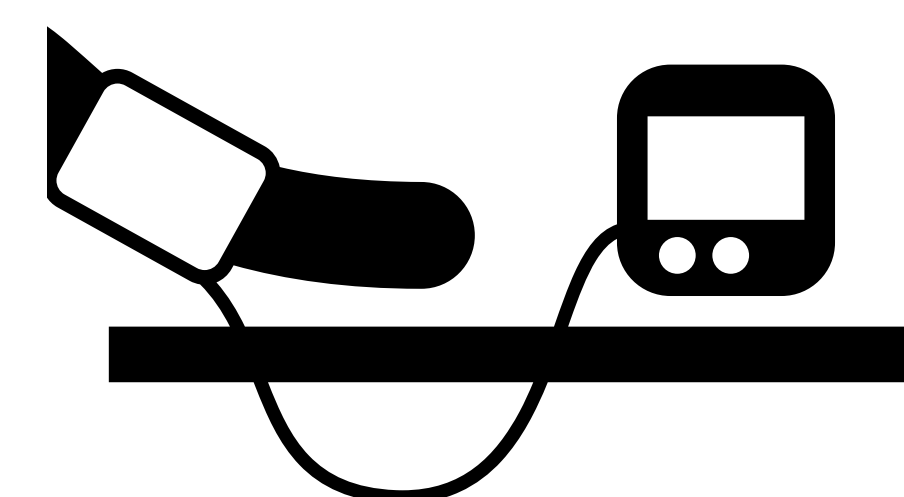
Meethouding

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



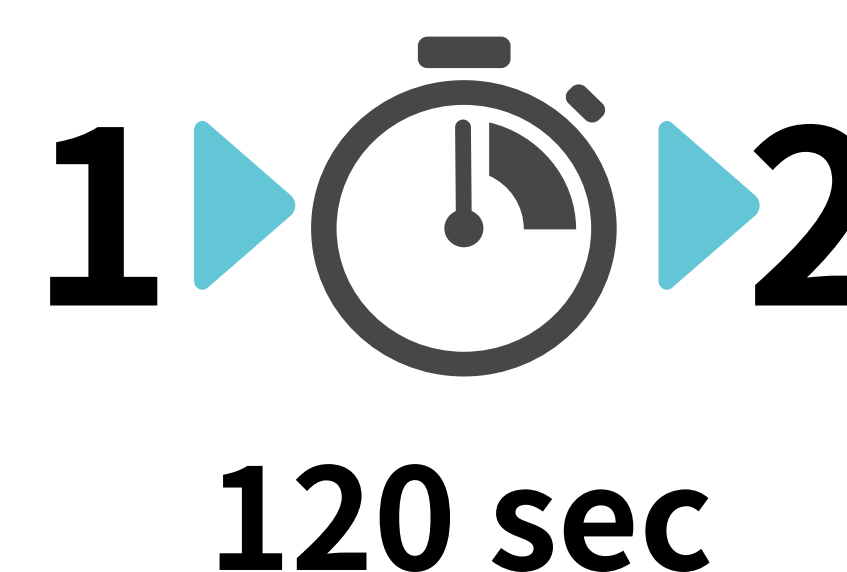
Bloeddrukband plaatsen

- Leg de arm rustig op een tafel voor u of op de stoelleuning.
- Plaats de band ongeveer 2 centimeter boven de elleboog, met het snoetje 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.



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.



Meer informatie over bloeddruk

Wat is bloeddruk en wat betekent een hoge/lage bloeddruk?

Klik [hier](#) voor de antwoorden op de website van de Hartstichting.

Zelf thuis bloeddruk meten: hoe en waarom?

Klik [hier](#) voor de antwoorden op de website van Thuisarts.nl

**Heeft u last van druk op de borst, bent u kortademig of houdt u vocht vast?
Neem dan contact op met uw zorgverlener.**