



Kleurenwijzer bloeddruk

Wat te doen bij:

120

bovendruk

Waarden onder 120 bovendruk

Advies: er is geen vervolgactie nodig. Meet volgend jaar weer!

140

bovendruk

Waarden tussen 120 en 140 bovendruk

Advies: zorg ervoor dat je bovendruk onder 140 blijft, door gezond te leven. Meet volgend jaar weer!

180

bovendruk

Waarden tussen 140 en 180 bovendruk

Advies: herhaal de meting op het meetpunt. Is je bovendruk nog steeds tussen 140 en 180? Meet dan deze week nog een aantal keer je bloeddruk. Blijft je bovendruk bij herhaaldelijk meten tussen 140 en 180? Neem dan contact op met je huisartsenpraktijk om je bloeddrukwaarden te bespreken.

Waarden boven 180 bovendruk

Advies: bel vandaag nog je huisartsenpraktijk om je bloeddrukwaarden te bespreken.

De onderdruk hangt vaak samen met de bovendruk. Is de onderdruk boven 90, volg dan het advies bij de waarden tussen 140 en 180.

Adviezen voor het verlagen van bloeddruk



Rook niet

Het beste wat je voor je hart kunt doen is stoppen met roken.



Afvallen

Ben je te zwaar? Probeer dan wat gewicht te verliezen.



Eet gezond

Eet elke dag 250 gram groenten en 2 stuks fruit. Kies voor volkoren producten.



Eet minder zout

In kant-en-klare producten zit vaak veel zout. Eet daarom verse producten en gebruik niet teveel zout bij het koken.



Beweeg elke dag

Elke dag een half uurtje bewegen verlaagt je bloeddruk. Denk eens aan lekker wandelen, zwemmen of fietsen.

Voor meer informatie over bloeddruk, het risico op hart- en vaatziekten en wat je zelf kunt doen om dit risico te verlagen, kijk op www.hartstichting.nl



Hartstichting