

Zelf je bloeddruk meten

Stap 1 Ontspan voor de meting

- Zorg ervoor dat je een half uur voor de meting rustig aan doet, niet rookt en geen koffie drinkt
- Slik je medicatie? Meet je bloeddruk voordat je je medicatie hebt ingenomen
- Ga voor de meting rustig zitten



Stap 2 Bloeddrukband aanbrengen

- Meet bij voorkeur aan de arm waar je niet mee schrijft. Als je rechtshandig bent, dan meet je aan de linkerarm
- Meet aan een ontblote bovenarm: stroop de mouwen van dunnere kleding op, een vest of trui kun je beter uittrekken
- Doe de bloeddrukband om, met de slang naar beneden, aan de binnenkant van de bovenarm (2 centimeter boven de elleboog)



Stap 3 Zorg voor een juiste houding

- Meet de bloeddruk zittend in een stoel met je rug tegen de leuning
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond
- Leg de arm waaraan je meet ontspannen op tafel



Stap 4 Je bloeddruk meten

- Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf
- De band blaast zich wat op waardoor hij even vrij strak komt te zitten, maar dat is zo voorbij
- Praat niet tijdens de meting
- Neem 1 minuut rust en meet dan opnieuw: sommige meters doen dit automatisch
- Noteer de gemeten waarden



Stap 5 Houd je gemeten waarden bij

- Noteer ze op een briefje, of
- Maak een foto van de waarden, of
- Houd ze bij op je mobiel, tablet of computer, of
- Maak gebruik van de geheugenfunctie van de bloeddrukmeter



Bekijk de instructies nog eens op hartstichting.nl/betrouwbaar-meten
Je bloeddruk gemeten? Vul je waarden in en krijg persoonlijk advies op hartstichting.nl/advies-bloeddruk



Kleurenwijzer bloeddruk

Wat te doen bij:

120

bovendruk

140

bovendruk

180

bovendruk

90

onderdruk

Waarden onder de 120 bovendruk

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

Waarden tussen 120 en 140 bovendruk

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

Waarden tussen 140 en 180 bovendruk

Advies: herhaal de meting. 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.

Onderdruk

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

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 en gevarieerd

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 hartstichting.nl



Hartstichting