

## Bloeddrukmeting thuis

Binnenkort heeft een afspraak op de polikliniek interne geneeskunde. Voorafgaand aan deze afspraak dient u de bloeddruk thuis te meten. In deze folder vindt u meer informatie over hoe u thuis de bloeddruk moet meten.

### *Bloeddruk*

De bloeddruk is de druk in de bloedvaten. Die druk is nodig om bloed rond te pompen, zodat alle organen en spieren genoeg zuurstof krijgen. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten en nierschade.

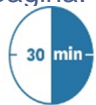
### *Waarom?*

Thuis gemeten bloeddrukken geven een beter beeld van de bloeddruk dan metingen in de spreekkamer. U moet hiervoor zelf een bloeddrukmeter aanschaffen. Op de website van de hartstichting vindt u een overzicht van betrouwbare bloeddrukmeters.

[overzicht betrouwbare bloeddrukmeters \(https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters\)](https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters)

### *Wanneer?*

- Eén week voor de geplande afspraak bij u behandelend arts of verpleegkundig specialist meet u de bloeddruk op drie verschillende dagen.
- Op de drie verschillende dagen meet u twee keer per dag de bloeddruk. Het advies is om dit in de ochtend en in de avond te doen. Per meting meet u drie keer achter elkaar de bloeddruk.
- Noteer alle gemeten bloeddrukken. Hiervoor kunt u gebruik maken van de invultabel op de laatste pagina.



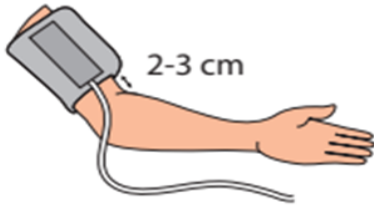
**Stap 1** - Zorg ervoor dat u een half uur voor de bloeddrukmeting niet rookt, eet,

cafeïne gebruikt en of zich inspant.



**Stap 2** – Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een

tafel. De stoel moet de rug goed ondersteunen zodat u recht zit. Uw bovenarm met de manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden.

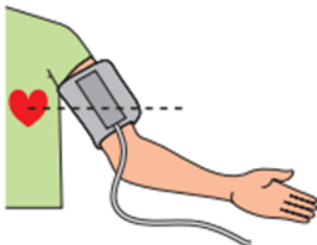


**Stap 3** – De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote

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.



**Stap 4** – Ontspan ongeveer vijf minuten voordat u gaat meten.



**Stap 5** – Houd de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen

te rugleuning. Druk op de startknop. Als de eerste meting is gedaan wacht dan ontspannen op de tweede meting. Doe de tweede meting na ongeveer 1 minuut. Bij sommige meters start na 1 minuut vanzelf de tweede meting. Als de tweede meting is gedaan wacht dan ontspannen op de derde meting. Doe de derde meting ongeveer 1 minuut na de tweede meting.

**LET OP:** meet de bloeddruk altijd aan de zijde waar de hoogste bloeddruk gemeten wordt. Controleer vooraf aan beide zijden de bloeddruk.

## Tips

Op de onderstaande websites is aanvullende informatie te vinden over de bloeddruk en/of risicofactoren voor hart en vaatziekten.

Stoppen met roken	<a href="http://www.ikstopermee.nl">www.ikstopermee.nl</a> ( <a href="http://www.ikstopermee.nl">http://www.ikstopermee.nl</a> )
Nierziekten	<a href="http://www.nierstichting.nl">www.nierstichting.nl</a> ( <a href="http://www.nierstichting.nl">http://www.nierstichting.nl</a> )
Hoge bloeddruk	<a href="http://www.hartstichting.nl">www.hartstichting.nl</a> ( <a href="http://www.hartstichting.nl">http://www.hartstichting.nl</a> )
Zout	<a href="http://www.hartstichting.nl/gezond-leven/zout">www.hartstichting.nl/gezond-leven/zout</a> ( <a href="http://www.hartstichting.nl/gezond-leven/zout">http://www.hartstichting.nl/gezond-</a>
<a href="#">leven/zout</a> )	
Amphia	<a href="http://www.amphia.nl">www.amphia.nl</a> ( <a href="http://www.amphia.nl">http://www.amphia.nl</a> )

### Vragen?

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek interne geneeskunde via:

Cluster algemeen interne geneeskunde 076 – 595 5072

Cluster nefrologie 076 – 595 5073

Of via mijnAmphia

Naam	
Geboortedatum	
BSN nummer	
Internist	

Datum	Ochtendmetingen	Avondmetingen	Bijzonderheden
Meting 1			
Meting 2			
Meting 3			
Datum	Ochtendmetingen	Avondmetingen	Bijzonderheden
Meting 1			
Meting 2			

Meting 3			
<b>Datum</b>	<b>Ochtendmetingen</b>	<b>Avondmetingen</b>	<b>Bijzonderheden</b>
Meting 1			
Meting 2			
Meting 3			

Meer lezen over interne geneeskunde bij Amphia?

[Ga naar afdeling Interne Geneeskunde \(https://www.amphia.nl/afdelingen/interne-geneeskunde\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/interne-geneeskunde)