

THUIS UW BLOEDDRUK METEN

WAAR MOET U OP LETTEN ALS U OVERWEEGT EEN BLOEDDRUK APPARAAT AAN TE SCHAFFEN

Als u zelf thuis uw bloeddruk gaat controleren, heeft u een goede bloeddrukmeter nodig. Die bestaat uit een band voor om de bovenarm en het apparaat. Bloeddrukmeters die u om de pols doet zijn niet betrouwbaar voor een zorgvuldige meting. Bloeddrukmeters worden niet vergoed.

Er zijn veel bloeddrukmeters te koop en ze verschillen van kwaliteit. Op de website van de hartstichting staat een lijst met bloeddrukmeters waarvan de kwaliteit goed genoeg is bevonden. <https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters>

HOE MEET U THUIS UW BLOEDDRUK

- Ga aan tafel zitten, op een stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
- Ontbloot de bovenarm. Zorg ook dat de kleding aan deze arm niet knelt.
- Doe de manchet om de bovenarm, zoals op het plaatje hieronder.



- Het slangetje dat uit de manchet komt moet, zoals op het plaatje hierboven, in de elleboogplooi zitten.
- Laat de arm rusten op tafel, u hoeft geen vuist te maken.
- Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk.
- Het bovenste getal op de meter is de zogenaamde 'bovendruk', het getal daar onder is de 'onderdruk'. Het onderste getal is uw hartslag. In het voorbeeld hieronder: de bovendruk is 118, de onderdruk is 78 en de hartslag is 70.



- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer.
- U mag de laagste van de 2 metingen noteren.
- Noteer de dag, het tijdstip, de bovendruk, de onderdruk en de hartslag.

- De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.
- Over het algemeen is 1 meting per maand genoeg.

WANNEER MOET U CONTACT OPNEMEN MET ONS

- Voor thuismeting is een gemiddelde bloeddruk van lager dan 135/85 goed.
(Bij andere metingen is de bloeddruk goed als die gemiddeld lager is dan 140/90 is.)
- Meet u bij een thuismeting een keer wat hogere bloeddruk, bijvoorbeeld 160/100? Dat is niet erg.
 - U kunt dan rustig de thuismeting gedurende een maand in verschillende situaties doen.
 - Noteer de bloeddruk en de situatie van het moment. Bijvoorbeeld op een werkdag, na het avondeten, in het weekend en voor het slapen gaan. Ga steeds even rustig zitten voor u gaat meten.
 - Blijft de bovendruk in die maand bijvoorbeeld steeds op 160, ga dan naar uw huisarts voor controle.
De huisarts of praktijkondersteuner kijkt dan wat er aan gedaan kan worden. Dat kan betekenen: meer sporten en afvallen. Maar het kan ook zijn dat u dan (extra) medicijnen nodig heeft.
- Is de bovendruk 180 of hoger, terwijl u toch rustig zit? Herhaal de meting die dag dan nog een paar keer op een rustig moment om te kijken of de bloeddruk zo hoog blijft. Is dat zo bel dan uw huisarts.