

Hoe meet ik goed de bloeddruk?

Stap 1: Het is belangrijk dat je een half uur voor de meting:

- niet rookt
- geen koffie/ alcohol drinkt
- je niet enorm inspent

Stap 2: Bloeddrukband plaatsen (de bandbreedte is afhankelijk van uw armomtrek)

- Neem plaats op een stoel aan tafel
Kies de arm die je het minst gebruikt: als je met rechts schrijft, dan meet je aan de linkerarm.
- Ontbloot je bovenarm: stroop de mouwen van dunnere kleding op, een vest of trui kun je beter uittrekken.
- Zorg dat er nog wat ruimte zit tussen de band en je arm, je duim moet er nog tussen passen.
- Het snoetje zit aan de binnenkant van je elleboog.

Ga voor het meten minimaal 10 minuten rustig zitten.

Stap 3: Juiste houding

Meet de bloeddruk terwijl je in een stoel zit.

- Ga rechtop zitten met je rug tegen de leuning.
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond.
- Leg de arm waaraan je meet ontspannen op de leuning van de stoel of op tafel.

Stap 4: Je bloeddruk meten

Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf.

- Praat niet tijdens de meting.
- Noteer de meting.
- Meet dan opnieuw (met tussenpozen van max 1 min.)

Wanneer meten?

Het advies is om 1x per 3 maanden een weekmeting te doen.

Meet gedurende een week twee keer in de ochtend en twee keer in de avond. Graag de waarden noteren en doorgeven aan de praktijk. Hiervoor is een speciaal formulier beschikbaar. De praktijkverpleegkundige kan dan de resultaten met u bespreken. Hiervoor kunt u een telefonisch consult afspreken of indien afgesproken een andere vorm van afspraak.

Met vriendelijke groeten,

Eveline Fassaert

Wendy de Rijk

Fleur van Thiel

praktijkverpleegkundigen gezondheidscentrum Binnenstad.