

## Instructie voor de patiënt:

STAPPENPLAN – Hoe meet ik mijn bloeddruk?

- **Voer 4 metingen per dag uit: 2x 's ochtends en 2x 's avonds. Doe dit 5 dagen achter elkaar.**
- **Zorg dat u 30 minuten voor de meting rust neemt, niet rookt en geen koffiedrinkt.**
- **Verwijder vóór de meting de kleding van uw bovenarm. Let op: zorg dat het oprollen van de mouw niet zo strak zit dat de arm afgekneld wordt.**

### 1. Plaats de bloeddrukband

- Meet aan de arm die u het minst gebruikt.
- Bevestig de bloeddrukband ongeveer 2 centimeter boven de elleboog.
- Het snoertje zit aan de binnenkant van uw elleboog.

### 2. Neem plaats aan een tafel

- Ga zitten op een hoge stoel. Zit rechtop en met uw benen naast elkaar.
- Leg de arm waaraan u meet ontspannen op tafel.
- Neem 5 minuten rust en praat niet.

### 3. Meet de bloeddruk

- Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf.
- Praat niet tijdens de meting.
- Neem 1 á 2 minuten rust tussen de metingen.
- Meet dan opnieuw.

### 4. Noteer de bloeddrukwaardes

- Schrijf steeds op wat u meet: de bovendruk (systolische druk) en de onderdruk (diastolische druk).
- Dit kan direct in de app Uw Zorg Online worden opgeslagen of op papier noteren.

### 5. Herhaal de meting

- U doorloopt stappen 1 t/m 4 op 5 á 7 dagen achter elkaar. Zoals afgesproken is met POH of huisarts.

Naam patiënt:

Lever uw gemeten bloeddrukwaarden bij voorkeur digitaal in zijn totaal in via het patiëntenportaal :

- Ga naar de website GezondheidsCentrum Hoogland, klik op Uw Zorg Online (metingen) [Metingen invoeren](#): bijvoorbeeld [bloeddruk](#).
- Kijk voor een instructiefilmpje op: <https://youtu.be/iwIRbhZspUU?si=SWwWj-ODs-4tlwyd>

Datum meting:							
Eerste meting ochtend							
Na 2 min. tweede meting ochtend							
Eerste meting avond							
Na 2 min. tweede meting avond							
Opmerkingen							

Voor meer informatie kijk op:

<https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddruk-thuis-meten>