

Instructie bloeddruk meten thuis

U heeft van uw huisarts de vraag gekregen om gedurende een week uw bloeddruk thuis te controleren. Hiervoor krijgt u een bloeddrukmeter te leen van de praktijk. Het is belangrijk dat u deze instructie vooraf goed leest.

De assistente bepaald voor het meten uw 'voorkeursarm'. Het is belangrijk dat u altijd uw voorkeursarm gebruikt als u uw bloeddruk meet.

Het meten

1. Meet uw bloeddruk iedere dag twee keer. Doe dit verspreid over de dag, bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds en op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden.
2. Gaat u tijdens de meting rustig zitten, praat niet en zet uw benen náást elkaar neer.
3. De band (manchet) legt u om uw bovenarm met het groene gedeelte net boven uw elleboogplooi.
4. Leg uw arm rustig voor u op een tafel.
5. Zet de meter aan door op deze knop te drukken: O/I.
6. Op de monitor verschijnt een 0.
7. Vervolgens drukt u op de 'Start' knop: de manchet rond uw arm wordt automatisch opgeblazen en automatisch weer ontluft.
8. Op de monitor verschijnt uw bloeddruk en uw hartslag: uw bloeddruk bestaat uit een bovendruk en onderdruk.
9. Meet uw bloeddruk twee keer per dag en doe twee metingen per keer.
10. De bloeddrukwaarden noteert u op het bijgeleverde formulier. Dit ingevulde formulier neemt u mee naar de praktijk als u de bloeddrukmeter terug komt brengen.

Uw bloeddrukwaarde is nooit gelijk: deze varieert per minuut en is mede afhankelijk van de situatie waarin u zich op het moment van meten bevindt. Bent u druk, gespannen of praat u tijdens de meting, dan zal de uitslag verhoogd zijn.