

10 stappen: zo meet je je bloeddruk goed

Volg deze stappen voor een betrouwbare thuismeting

Bij het artikel: Bloeddruk meten thuis: zo doe je het goed | Je Leefstijl als Medicijn

1

Doe een half uur van tevoren rustig aan

Geen zware inspanning, niet roken, geen koffie of alcohol.

2

Ga naar het toilet

Een volle blaas kan je bovendruk flink verhogen.

3

Ga rechtop zitten met rugsteun

Voeten plat op de grond, benen naast elkaar.

4

Doe de manchet om je blote bovenarm

Niet over kleding heen meten.

5

Steun je arm op een tafel

Je arm moet op hartniveau zijn, niet op schoot.

6

Rust 5 minuten in stilte

Niet praten, niet op je telefoon kijken.

7

Neem de eerste meting

Meet aan je vaste meetarm.

8

Wacht 1 tot 2 minuten

Laat de manchet om je arm zitten.

9

Neem de tweede meting

Meet opnieuw aan dezelfde arm.

10

Noteer beide waarden

Of gebruik een apparaat met geheugen.

Het 722-protocol

Volg dit schema voor een betrouwbaar beeld:

- 7 opeenvolgende dagen meten
- 2 keer per dag (ochtend en avond)
- 2 metingen per keer (1-2 min. ertussen)

Laat de metingen van de eerste dag weg bij het berekenen van het gemiddelde.

Het juiste apparaat en manchet

- Gebruik altijd een goedgekeurde bovenarmmeter. Polsmeters zijn onbetrouwbaar.
- Meet je armomtrek halverwege je bovenarm en kies de juiste manchetmaat.
- Een te kleine manchet geeft een veel te hoge uitslag (tot +20 mmHg).
- Meet altijd op de blote arm, niet over kleding heen.

Wanneer naar de huisarts?

Gemiddelde thuismeting **135/85 mmHg of hoger** | Meer dan 10 mmHg verschil tussen beide armen | Twijfel over je uitslagen