**Hoe gaat het meten van de bloeddruk thuis?**

U meet 2 keer per dag thuis de bloeddruk: ’s ochtends voor het ontbijt en 's avonds.

Zorg ervoor dat de omstandigheden waaronder u bloeddruk meet iedere keer gelijk zijn. Dat wil zeggen: dezelfde tijden, dezelfde plaats en dezelfde arm.

* Meet de bloeddruk ’s ochtends voor het ontbijt en ’s avonds
* Zorg dat u het een half uur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.
* Ga op een hoge stoel zitten, rechtop met de benen naast elkaar
* Breng de manchet aan om dezelfde arm waaraan u met controles de bloeddruk gemeten wordt, veelal is dit de linkerarm (tenzij anders is afgesproken)
* Blijf gedurende minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk door op de blauwe start/stop knop te drukken.
* Noteer de boven- en de onderdruk + hartslag op in de onderstaande tabel.
* Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer, noteer opnieuw de waarden.
* Zet de meter uit door op de blauwe start/stop knop te drukken
* Herhaal de metingen ’s avonds en noteer de waarden.

U doet dit 5 dagen, elke ochtend en elke avond.

De ene keer kan de bloeddruk hoger zijn dan de andere keer. Dat is normaal.

Voor meer informatie over de bloeddruk zie: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dag 1**Datum**:**  | **Dag 2**Datum**:** | **Dag 3**Datum**:** | **Dag 4**Datum**:** | **Dag 5**Datum**:** |
| **Ochtend** 1e meting |  |  |  |  |  |
| 2e meting |  |  |  |  |  |
| **Avond** 1e meting |  |  |  |  |  |
| 2e meting  |  |  |  |  |  |