# Thuismetingen – Belangrijke informatie en instructie

U neemt deel aan thuismetingen. Bij een thuismeting meet u thuis zelf uw gezondheid, zoals uw hartslag en gewicht. Dit gebeurde voorheen tijdens het jaarlijkse consult met de praktijkondersteuner huisarts (POH) op de praktijk.

## Hoe ziet de werkwijze eruit?

De POH maakt met u een afspraak voor een introductiegesprek. Tijdens dit gesprek op de praktijk stelt u samen uw streefwaarden vast voor bloeddruk en gewicht. Daarnaast helpen we u bij het kiezen van een bloeddrukmeter en geven we instructies over het meten van uw bloeddruk en het juist registreren van uw thuismetingen.

Vervolgens ontvangt u in uw geboortemaand of instroommaand een uitnodiging voor labonderzoek en thuismeten. De uitslagen van het lab zijn binnen drie werkdagen beschikbaar in uw patiëntenportaal. U meet zelf uw bloeddruk en gewicht en vult deze gegevens in uw patiëntenportaal in.

De POH bekijkt uw waarden en bespreekt de uitslagen online of telefonisch met u. Blijft uw bloeddruk of gewicht buiten de streefwaarden? Dan neemt de POH contact met u op voor verdere begeleiding.

## Hoe meet je je bloeddruk?

Na het introductiegesprek schaft u zelf een bloeddrukmeter aan. Volg bij het meten van uw bloeddruk de volgende stappen (tenzij u andere instructies heeft gekregen):

* Zorg dat u goed rechtop zit met beide voeten op de grond. Praat niet en zorg voor een rustige omgeving. Laat uw linker onderarm rusten op bijvoorbeeld een tafel of kussen.
* Meet drie keer achter elkaar uw bloeddruk op van uw linkerarm. Neem voldoende tijd tussen de metingen, zodat de spanning tussen de metingen kan afnemen.
* Noteer de tweede en de derde meting, bereken het gemiddelde en registreer deze waarde. De zojuist geregistreerde waarde is uw bloeddruk.

## Wat is een goede bloeddruk?

De bloeddruk bestaat uit twee waarden: de bovendruk (systole) en de onderdruk (diastole).

Bovendrukwaarde (systole) bij een eenmalige meting:

* Onder de 140 voor personen jonger dan 70 jaar.
* Onder de 150 voor personen van 70 jaar en ouder.

Bovendrukwaarde (systole) bij een weekmeting:

* Onder de 135 voor personen jonger dan 70 jaar
* Onder de 140 voor personen van 70 jaar en ouder.

De onderdrukwaarde (diastole) moet altijd lager zijn dan 90.

## Afbeelding met patroon, steek  Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.Meer informatie

Raadpleeg Thuisarts voor meer informatie over bloeddrukmetingen via <https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk/ik-wil-zelf-thuis-mijn-bloeddruk-meten> of scan de QR-code.

Heeft u na het raadplegen van deze websites nog vragen? Neem dan gerust contact op met de praktijkondersteuner. U kunt een bericht sturen via een e-consult in uw patiëntenportaal.

Met vriendelijke groet,

**«Team huisartsenpraktijk»**