

Hoe bloeddruk meten

Voorwaarden voor een bloeddrukmeting thuis:

- Zorg ervoor dat je 30 minuten voor de meting geen inspanning verricht, niet rookt, geen koffie drinkt; voor het eten of minimaal 1 uur na de maaltijd;
- Neem minimaal 5 minuten rust voordat je gaat meten;
- Meet de bloeddruk zittend in een stoel met je rug tegen de leuning;
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond. Zorg ervoor dat de benen niet gekruist zijn;
- Zorg ervoor dat de arm waaraan je meet ondersteund is. Leg je onderarm bijvoorbeeld op de leuning van de stoel of op tafel;
- Breng de bloeddrukband aan om je arm op de hoogte van je hart;
- Meet bij voorkeur aan de niet-dominante arm. Als je rechtshandig bent, dan meet je links, tenzij de arts anders adviseert;
- Praat niet tijdens de meting.
- Meet de bloeddruk 3 keer achter elkaar, de eerste meting hoef je niks mee.
- De 2 laatste metingen bereken je het gemiddelde, dus je telt de metingen op en deelt het door 2.
- Dit is de gemiddelde bloeddruk, deze geef je door aan je huisarts.

Factoren die een bloeddruk verhogend effect hebben

Biologische factoren

- stress
- pijn
- inspanning
- emotie
- praten patiënt of zorgverlener
- koude omgevingsfactoren
- roken (tot 30 minuten erna)
- alcoholgebruik (tot 2 dagen erna)
- volle blaas

Meetfouten

- rug niet ondersteund
- kruisen van de benen
- maken van een vuist
- kleding onder manchet
- te lage positie van de manchet, te kleine manchet



NL

Bloeddruk meten



European Society of Hypertension



30 MIN VOOR METING NIET ROKEN, ETEN, GEEN CAFFEINE OF SPORT/BEWEGING



ZORG VOOR EEN RUSTIGE OMGEVING



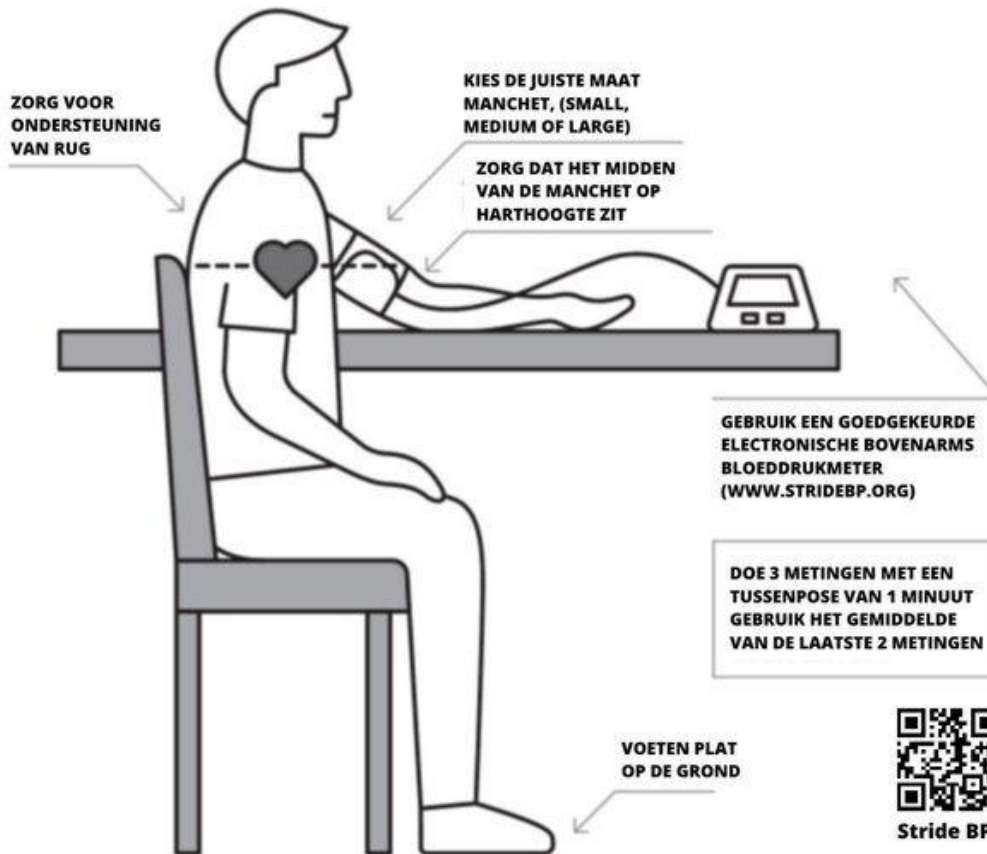
ZORG VOOR EEN COMFORTABELE OMGEVINGS TEMPERatuur



WACHT 3-5 MINUTEN VOOR STARTEN METING



PRAAT NIET TIJDENS OF TUSSEN DE METINGEN



Stride BP