

Thuis bloeddruk meten

Uitleg en instructies bij de meettabel

Met dit werkblad houd je je bloeddruk meerdere dagen bij. zo krijg je een betrouwbaarder beeld dan bij een losse meting. niet één getal is leidend, maar het patroon.

30 min voor de meting

-  geen inspanning
-  geen koffie
-  niet roken

Toch gedaan?
Noteer dit bij
bijzonderheden



Manchet op
harthoogte

Zo meet je je bloeddruk

- Meet aan een blote bovenarm
- Plaats de manchet 2–3 cm boven de elleboogplooï
- Zorg dat de arm op harthoogte wordt ondersteund, praat niet en benen naast elkaar
- Zit rechtop en blijf 5 minuten rustig
- Meet 2× achter elkaar (1–2 min. pauze)
- Noteer beide waarden



Wanneer meten?

-  Ochtend 06.00 – 09.00 uur
-  Avond 18.00 – 21.00 uur

5 dagen invullen

Is mijn bloeddruk goed?

- Is het gemiddelde lager dan 135/85? → Dat is goed
- De bloeddruk kan wisselen → dat is normaal
- Eén keer hoog meten → meestal geen probleem

Is de bovendruk vaker hoger
dan 180?
→ Neem contact op met je
behandelaar



Naam:

Datum	Ochtend 1e meting	Ochtend 2e meting (na 2 min. pauze)	Avond 1e meting	Avond 2e meting (na 2 min. pauze)	Opmerkingen
Gemiddelde ochtendmetingen			Gemiddelde middagmetingen		