








## Bloeddrukmeten thuis

Onderzoekers bevestigen dat bij de behandeling van hoge bloeddruk een gemiddelde van de thuis gemeten bloeddrukken een beter beeld geven van bloeddruk dan de metingen in de spreekkamer. Hier onder een handleiding voor het bloeddruk meten bij u thuis.

**Elke maand meet u gedurende zeven dagen achter elkaar uw bloeddruk:**

- 's morgens 2 keer , bij voorkeur direct na het wakker worden, tussen 6 en 9 uur.
- 's avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18 en 21 uur.

Het gemiddelde van deze metingen wordt gebruikt voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk. Wanneer u terug verwezen wordt naar de huisarts, adviseren wij u om eens per 3 maanden de bloeddruk met een weekmeting te controleren.

 <p>1 Hour Before</p>	<p><b>Stap 1</b></p> <p>Zorg ervoor dat u de bloeddruk meet vóór of minimaal 1 uur ná u heeft gegeten, gedronken of gerookt, voordat u uw medicatie heeft ingenomen. Belangrijk is dat u de metingen steeds rond het zelfde tijdstip doet.</p>
	<p><b>Stap 2</b></p> <p>Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen en uw bovenarm met het manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden, ook kunt u wanneer u op de rand van uw bed zit uw onderarm horizontaal houden en met uw andere arm ondersteunen of ontspannen op uw schoot.</p>
 <p>2-3cm</p>	<p><b>Stap 3</b></p> <p>De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. Zorg ervoor dat het onderste gedeelte van de manchet op 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden.</p>
 <p>Relax 5 mins</p>	<p><b>Stap 4</b></p> <p>Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten alvorens u gaat meten.</p>
	<p><b>Stap 5</b></p> <p>Houdt de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen de leuning. Druk op de startknop. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen.</p>
 <p>1 2 60 sec.</p>	<p><b>Stap 6</b></p> <p>Als de eerste meting gedaan is, wacht dan ontspannen op de tweede meting. Na <b>60 seconden</b> doet u een tweede meting. Als het verschil tussen de twee metingen meer dan 5 is herhaalt u deze stap.</p>
 <p>Automatically stored</p>	<p><b>Stap 7</b></p> <p>Als uw metingen gedurende 7 dagen gedaan heeft, kunt u een gemiddelde berekenen. U telt alle metingen op en deelt deze door het aantal metingen. Deze neemt u mee naar de volgende afspraak.</p>

Het Maastricht Hart+Vaat Centrum (HVC) is onderdeel van het MUMC+. Meer dan 600 medewerkers leveren 24 uur per dag de best mogelijke zorg voor uw hart en vaten. Patiëntenzorg gaat hand in hand met hoogwaardig onderzoek en onderwijs. Ons personeel is uitstekend opgeleid en wij bieden u de nieuwste medische behandelingen op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten.

Wij behandelen niet alleen hart- en vaatziekten, maar geven ook gericht advies omtrent leefstijl, gewicht en voeding om zo hart- en vaatziekten te voorkomen.

Op het gebied van aortachirurgie, trombose, hartritmestoornissen en hartfalen behoren we tot de Internationale top.

[www.hartenvaatcentrum.nl](http://www.hartenvaatcentrum.nl)

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)