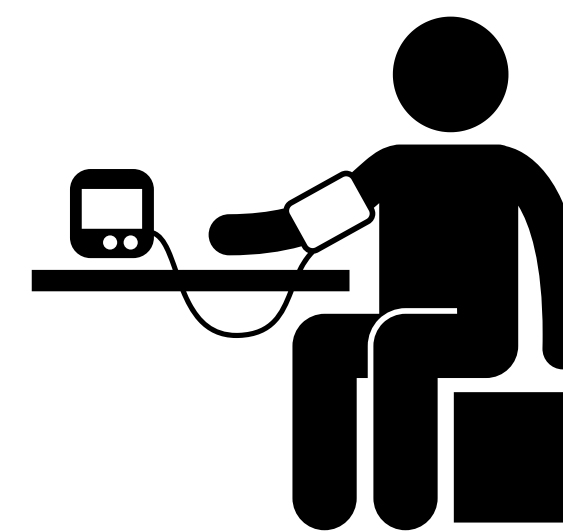


Thuis bloeddruk meten

U heeft met uw zorgverlener afgesproken om zelf thuis de bloeddruk te meten en deze te versturen via het patiëntenportaal (MijnGezondheid.net of via de app MedGemak). U leest hier hoe u dit kunt doen.

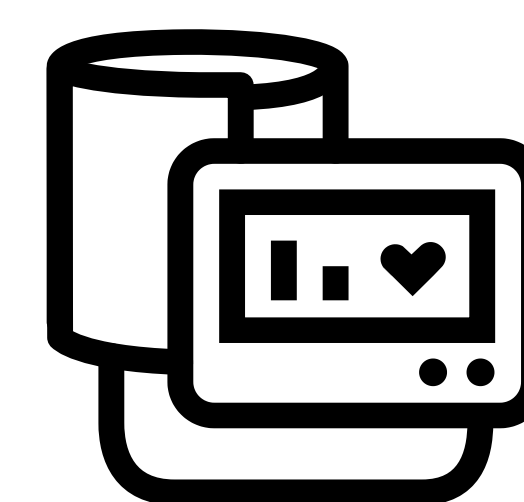
Hoe meet ik?

Op de achterkant van deze folder ziet u hoe u thuis uw bloeddruk meet. Klik [hier](#) voor de video met uitleg van de Hartstichting.



Wat is een goede bloeddrukmeter?

Gebruik voor het meten een goede bloeddrukmeter. Klik [hier](#) voor een overzicht van betrouwbare bloeddrukmeters op de website van de Hartstichting.



Wat meet ik?

STAP 1: Meet 2 keer uw bloeddruk met 2 minuten pauze tussen de metingen

STAP 2: Schrijf de dag en het tijdstip van elke meting op

STAP 3: Doe dit 5 dagen, elke ochtend en elke avond

Hoe verstuur ik de metingen naar mijn huisarts?

STAP 1: Log in op uw patiëntenportaal via de website of via de app

STAP 2: Klik op metingen en vervolgens op bloeddrukmeting. Kies tot slot voor 5-daagse meting

STAP 3: Voer de door u genoteerde metingen in uw patiëntenportaal in

Op [de ondersteuningspagina van MijnGezondheid.net](#) vindt u een instructievideo. Kies voor 'instructievideo MijnGezondheid.net' en klik op de video over zelfmetingen.



MijnGezondheid.net

Let op: U kunt alleen zelfmetingen versturen als uw zorgverlener dit voor u heeft aangezet in het patiëntenportaal (MijnGezondheid.net en de app MedGemak).

Hoe meet ik mijn bloeddruk?

Vorbereiding

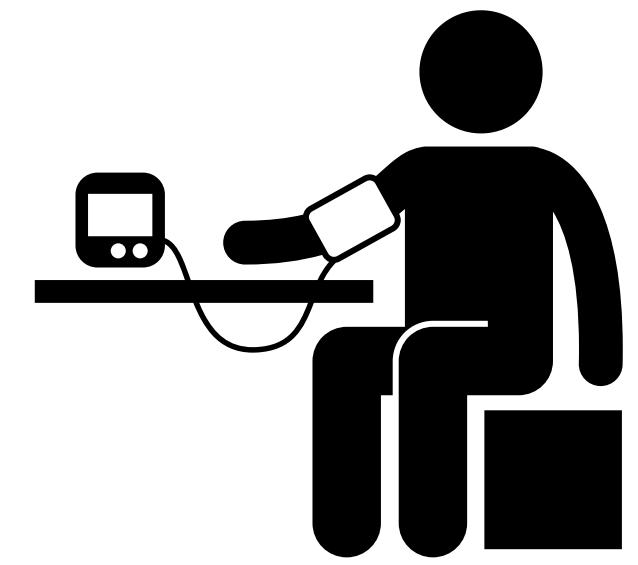
Zorg dat u een halfuur voor de meting:

- Rustig aan doet (geen grote inspanningen, zoals: sporten, hard werken, koud douchen)
- Niet rookt
- Geen koffie drinkt



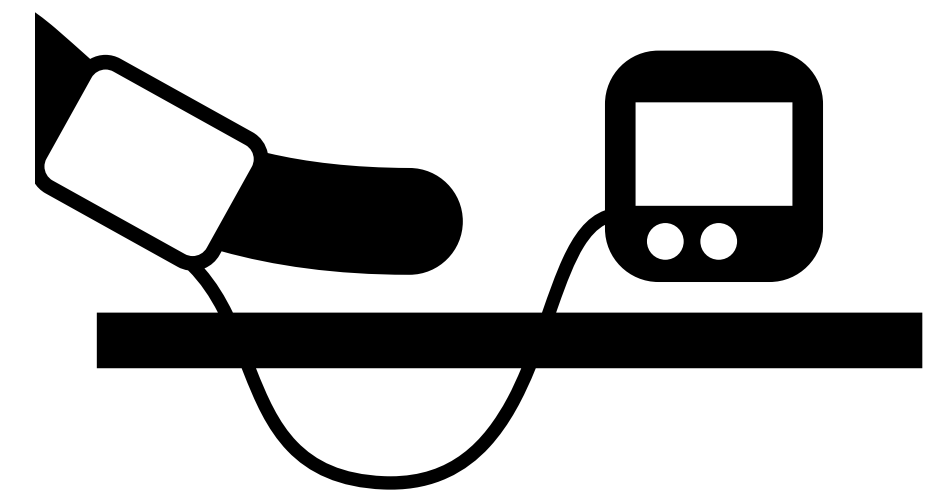
Meethouding

Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met uw benen recht naast elkaar.



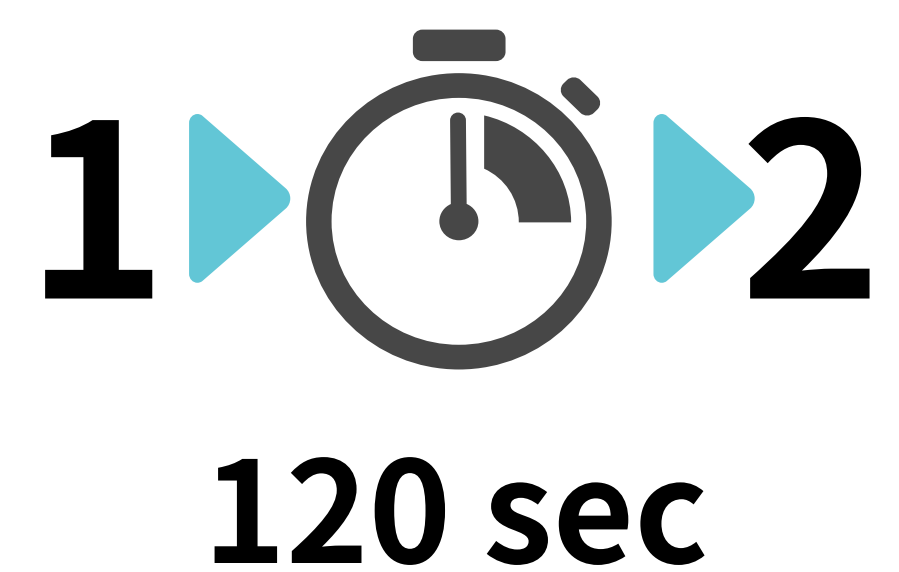
Bloeddrukband plaatsen

- Leg de arm rustig op een tafel voor u of op de stoelleuning.
- Plaats de band ongeveer 2 centimeter boven de elleboog, met het snoetje aan de binnenkant van de elleboog.
- Meet steeds aan de arm die u met uw zorgverlener heeft afgesproken.
- Let erop dat de bloeddrukband ter hoogte van het hart zit.



Bloeddruk meten

- Blijf voordat u meet minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
- Meet dan de bloeddruk en schrijf op wat u gemeten heeft: de bovendruk en de onderdruk
- Meet de bloeddruk na twee minuten nog een keer. Noteer weer de bovendruk en de onderdruk.



Meer informatie over bloeddruk

Wat is bloeddruk en wat betekent een hoge/lage bloeddruk?

Klik [hier](#) voor de antwoorden op de website van de Hartstichting.

Zelf thuis bloeddruk meten: hoe en waarom?

Klik [hier](#) voor de antwoorden op de website van Thuisarts.nl

**Heeft u last van druk op de borst, bent u kortademig of houdt u vocht vast?
Neem dan contact op met uw zorgverlener.**