

BLOEDDRUK METEN

✓ Voor de meting

- Rustig moment kiezen
 - Niet roken (30 min vooraf)
 - Geen koffie (30 min vooraf)
 - Geen zware inspanning (zoals sporten, koud douchen, hard werken)
 - Niet vroeg in de ochtend
-

✓ Tijdens de meting

- Rechtop zitten
 - Voeten naast elkaar op de grond
 - Arm op tafel
 - 5 minuten rustig zitten (niet praten)
-

✓ Meten

- 3 keer meten
 - 2 minuten wachten tussen metingen
 - 1e meting weggooien
 - 2e en 3e opschrijven
 - Bovendruk én onderdruk noteren
-

✓ Goed om te weten

- Bloeddruk kan verschillen → dat is normaal
 - Thuis vaak lager dan bij huisarts
-

Streefwaarden

- Tot 70 jaar: thuis \leq 135 / 80
(Afhankelijk van de persoonlijke situatie kan de streefwaarden lager zijn)
- 70+ jaar: thuis \leq 140 / 80
(Afhankelijk van de persoonlijke situatie kan de streefwaarden lager zijn)