



# Thuis bloeddruk meten

## interne geneeskunde

- Meet uw bloeddruk in een rustige omgeving én nadat u in de 30 minuten vóór het meten:
  - Geen inspanning hebt gedaan
  - Niet gerookt heeft
  - Geen koffie heeft gedronken
- Ga 5 minuten voor de meting rustig zitten.
- Meet de bloeddruk als u zit met uw rug ondersteund.
- Breng de manchet aan op harthoogte.
- Zorg dat de arm ondersteund is tijdens het meten.
- Zet uw voeten met beide voeten op de grond. Dus niet met de benen over elkaar.
- Meet de bloeddruk steeds aan dezelfde arm  links  rechts

### Tijdstippen van het meten van uw bloeddruk:

Elke morgen en avond gedurende \_\_\_\_\_ dagen, meet 2 keer met 5 minuten tussenpauze.

\_\_\_\_\_

### Vragen en telefoonnummer

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft nog vragen, stel deze dan aan de arts of de verpleegkundige tijdens het spreekuur. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Wilt u uw afspraak verzetten of afzeggen? Neem dan contact op met de polikliniek interne geneeskunde (023) 224 0050.

