

Hoe meet ik mijn bloeddruk?

- Meet je bloeddruk dagelijks ongeveer op hetzelfde tijdstip:
 - Voor inname van bloeddrukverlagende medicatie
 - Niet roken of geen cafeïnehoudende dranken nuttigen binnen het half uur voor de meting
- Meet je bloeddruk in zittende houding, met ontblote arm, ondersteund en de elleboog gebogen
- Goed aangelegde manchet:
 - Rechtshandigen meten aan de linkerkant.
 - De doorbloeding van de arm mag niet belemmerd worden.
 - De onderrand van de manchet bevindt zich op 2 tot 3 cm boven de elleboogplooi.
 - Er is geen knik in de slang van de manchet.
- Niet praten of bewegen tijdens de meting
- Vermijd meting van je bloeddruk tijdens de volgende momenten:
 - net nadat je bent opgestaan
 - onmiddellijk na de maaltijd
 - net voor het slapengaan
 - na inspanningen en stress