

## Schrijf hier je bloeddrukwaarden op

DATUM
TIJDSTIP
BOVENDRUK
ONDERDRUK

## Schrijf hier je bloeddrukwaarden op

DATUM
TIJDSTIP
BOVENDRUK
ONDERDRUK

## Schrijf hier je bloeddrukwaarden op

DATUM
TIJDSTIP
BOVENDRUK
ONDERDRUK

## Wat is je bloeddruk?

Het hart pompt het bloed met kracht de slagaders in. Daardoor ontstaat een druk op de bloedvaten. Dit noem je bloeddruk. Het is niet goed als de druk voortdurend hoog is. Van een hoge bloeddruk voel je doorgaans niets.



## Wat is een gezonde bloeddruk?



Streef naar een bloeddrukwaarde onder de 140 mmHg bovendruk en 90 mmHg onderdruk.

**Een hoge bloeddruk is een risicofactor voor hart- en vaatziekten.**

Een bloeddrukmeting is een momentopname. Je kunt een hoge bloeddruk pas vaststellen na meerdere metingen op verschillende dagen. Het meest betrouwbaar is een thuismeting op een rustig moment.

**Blijft je bloeddruk bij herhaaldelijk meten hoger dan 140 mmHg? Dan is het verstandig om contact op te nemen met je huisartsenpraktijk.**



Wil je meer weten over je bloeddrukwaarden? Kijk dan op [hartstichting.nl/mijnbloeddruk](https://hartstichting.nl/mijnbloeddruk)



# Wat kun je zelf doen?

Door gezond te leven verlaag je je risico op hart- en vaatziekten.



## Rook niet

Het beste wat je voor je hart kunt doen is stoppen met roken of er niet mee beginnen.



## Gezond gewicht

Streef naar een BMI waarde tussen de 18.5 en 25



## Eet gezond en gevarieerd

250 gram groenten en twee stuks fruit per dag. Kies voor onverzadigd vet i.p.v. verzadigd vet.



## Eet minder zout

Maximaal 6 gram per dag. Kies voor verse producten in plaats van kant-en-klaar. Daar zit vaak veel zout in.



## Beweeg voldoende

Minimaal een half uur per dag, matig intensief. Bijvoorbeeld wandelen, zwemmen of fietsen.

Bloeddruk gemeten? Ontvang tips om je bloeddruk goed te houden of te verlagen in je mailbox.

[hartstichting.nl/tipsbloeddruk](https://hartstichting.nl/tipsbloeddruk)