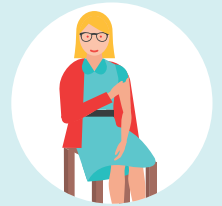


Bloeddruk meten op de werkvloer

Stap 1 Ontspan voor de meting

- Zorg ervoor dat je een half uur voor de meting rustig aan doet, niet rookt en geen koffie drinkt
- Slik je medicatie? Meet je bloeddruk voordat je je medicatie hebt inneemt
- Ga voor de meting minimaal 5 minuten rustig zitten



Stap 2 Bloeddrukband aanbrengen

- Meet bij voorkeur aan de arm die je het minst gebruikt: als je rechtshandig bent, dan meet je aan de linkerarm
- Meet aan een ontblote bovenarm: stroop de mouwen van dunnere kleding op, een vest of trui kun je beter uittrekken
- De bloeddrukband moet ter hoogte van je hart zitten, dit is ongeveer 2 centimeter boven de elleboog



Stap 3 Zorg voor een juiste houding

- Meet de bloeddruk zittend in een stoel met je rug tegen de leuning
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond
- Leg de arm waaraan je meet ontspannen op de leuning van de stoel of op tafel



Stap 4 Je bloeddruk meten

- Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf
- Praat niet tijdens de meting
- Neem 1 minuut rust en meet dan opnieuw: sommige meters doen dit automatisch
- Noteer de gemeten waarden



Stap 5 Houd je gemeten waarden bij

- Noteer ze op een briefje
- Maak een foto van de waarden
- Houd ze bij op je mobiel, tablet of computer
- Maak gebruik van de geheugenfunctie van de bloeddrukmeter



Bekijk de instructies nog eens op hartstichting.nl/betrouwbaar-meten
Je bloeddruk gemeten? Vul je waarden in en krijg persoonlijk advies op hartstichting.nl/advies-bloeddruk



Kleurenwijzer bloeddruk

Wat te doen bij:

Deze kleurenwijzer is bedoeld voor mensen die hun bloeddruk nog niet kennen.

120

mmHg bovendruk

140

mmHg bovendruk

180

mmHg bovendruk

Waarden onder de 120 mmHg bovendruk

Advies: er is geen vervolgactie nodig.

Waarden tussen 120 en 140 mmHg bovendruk

Advies: er is geen vervolgactie nodig. Maar voorkom dat je bloeddruk stijgt.

Waarden tussen 140 en 180 mmHg bovendruk

Advies: herhaal de meting op het meetpunt. Is je bovendruk nog steeds tussen de 140 en 180 mmHg? Meet dan deze week nog een aantal keer je bloeddruk. Blijft je bovendruk bij herhaaldelijk meten tussen de 140 en 180 mmHg? Neem dan contact op met je huisartsenpraktijk om je bloeddrukwaarden te bespreken.

Waarden boven 180 mmHg bovendruk

Advies: bel vandaag nog je huisartsenpraktijk om je bloeddrukwaarden te bespreken.

De onderdruk hangt vaak samen met de bovendruk. Is de onderdruk boven de 90 mmHg, volg dan het advies bij de waarden tussen 140 en 180 mmHg.

Adviezen voor het verlagen van bloeddruk



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.

Maak je je zorgen of heb je vragen over je bloeddruk? Bel op werkdagen tussen 8.30u en 13.00u met onze infolijn (0900-3000-300) of chat met een voorlichter op hartstichting.nl



Hartstichting