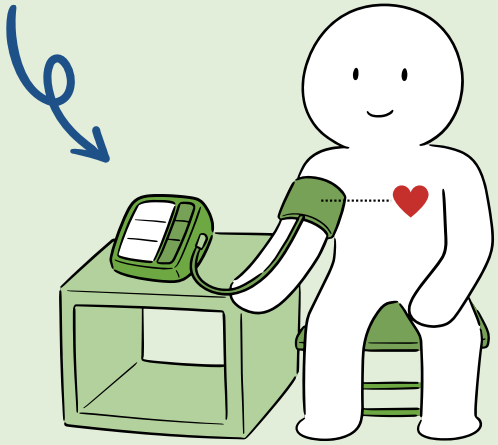
wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

BLOEDDRUK METEN

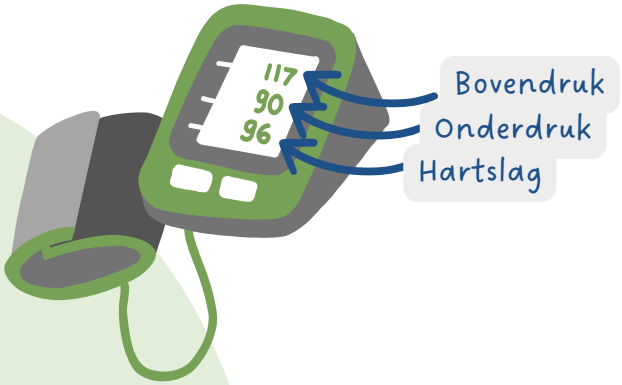
Waar moet je thuis op letten?

Volg de uitleg stap voor stap

1. 30min voor de meting:
   - niet eten
   - niet roken
   - geen koffie
   - niet sporten
2. Moet je naar het toilet? Ga vooraf.
3. Zorg voor een comfortabele omgeving:
   - Stille ruimte
   - Niet te warm, niet te koud
4. Ga zitten:
   - Zit met een rechte rug tegen de stoel.
   - Voeten plat op de grond.
   - Ontbloot je arm.



5. Bevestig de bloeddrukmeter:
   - Kabel aan binnenkant elleboog.
   - Bloeddrukmeter ter hoogte van je hart.
   - Leg je arm gestrekt op tafel.
6. Druk op START.
   Spreek niet tijdens de afname.
7. Noteer de getallen op de achterkant van dit blad.
   Je meet de bloeddruk én hartslag.



8. Doe dit elke ochtend
   én elke avond **2 keer!**

Ontdek meer informatie over hoge bloeddruk.



Meten van bloeddruk en hartslag

Jouw naam:

Naam dokter:

Datum		Ochtend		Avond	
		Bloeddruk	Hartslag	Bloeddruk	Hartslag
Voorbeeld	4/feb/2025	Bovendruk ← ① 120/80 → Onderdruk ② 121/80	① 76 ② 74	① 118/78 ② 119/78	① 75 ② 72
Dag 1	..../..../20....	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ②	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ② .....
Dag 2	..../..../20....	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ②	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ② .....
Dag 3	..../..../20....	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ②	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ② .....
Dag 4	..../..../20....	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ②	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ② .....
Dag 5	..../..../20....	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ②	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ② .....
Dag 6	..../..../20....	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ②	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ② .....
Dag 7	..../..../20....	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ②	① ...../..... ② ...../.....	① ..... ② .....