



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

