



Ik wil zelf thuis mijn bloeddruk meten

In het kort

- U kunt zelf uw bloeddruk thuis meten.
- Bijvoorbeeld als uw bloeddruk op de huisartsenpraktijk erg wisselend is. Of als u medicijnen gebruikt.
- U heeft een goede bloeddrukmeter nodig met een band voor om de bovenarm.
- Om te oefenen meet u 5 dagen 's ochtends en 's avonds thuis uw bloeddruk.
- Ga voor het meten eerst 5 minuten rustig zitten.
- U noteert steeds wat uw bloeddruk is.
- Het lijstje met uw bloeddruk bespreekt u met uw huisarts.
- Na het oefenen is 1 meting per maand meestal genoeg.

Wat is normale bloeddruk en hoge bloeddruk?

Bloeddruk is de druk in uw bloedvaten.

- Als uw hart samentrekt, gaat uw bloed uw lichaam in. De druk in uw bloedvaten is dan op z'n hoogst. Dat heet de bovendruk.
- Als uw hart daarna weer ontspant, ontstaat er een lagere druk. Dat heet de onderdruk.
- Uw bloeddruk verandert steeds. Als u hard rent, is de bloeddruk hoger dan als u rustig zit.

Om uw bloeddruk goed te kunnen meten moet u eerst minimaal 5 minuten rustig zitten. Een voorbeeld van een normale bloeddruk terwijl u rustig zit is:

- Bovendruk: 130
- Onderdruk: 85

Om te weten of u een hoge bloeddruk heeft kijken we vooral naar de bovendruk. Er zijn meerdere metingen nodig om te kunnen zeggen of u echt een hoge bloeddruk heeft:

2 of 3 metingen op dezelfde dag en ook nog eens op meerdere dagen binnen enkele maanden.

Als bij deze metingen de *gemiddelde* bovendruk 140 is of hoger dan spreken we van hoge bloeddruk.

Bent u ouder dan 70 jaar, dan is een gemiddelde bovendruk van onder de 150 nog goed.

Wanneer is het zinvol om thuis bloeddruk te meten?

Soms is het zinvol de bloeddruk thuis te meten, bijvoorbeeld in deze situaties:

- Uw bloeddruk is de ene keer hoger, de andere keer weer lager bij meting in de huisartsenpraktijk. U kunt dan met uw huisarts afspreken dat u de bloeddruk thuis een aantal dagen meet. Bij sommige mensen is de bloeddruk thuis veel lager dan op de praktijk. Met uw thuismetingen kan de huisarts dan beter inschatten wat uw gemiddelde bloeddruk is.
- U heeft hoge bloeddruk, krijgt hier medicijnen voor en u wilt zelf af en toe controleren of het goed gaat met uw bloeddruk.
 - U komt de eerste weken regelmatig in de huisartsenpraktijk voor controle. U kunt dan de thuis gemeten bloeddruk vergelijken met de bloeddruk die uw huisarts meet en samen afspreken wat voor u de goede 'thuisbloeddruk' is. Neem eventueel uw eigen bloeddrukmeter mee naar het spreekuur en laat zien hoe u de bloeddruk thuis meet. Is uw bloeddruk steeds goed, dan hoeft u daarna nog maar 1 keer per jaar op de praktijk te komen voor controle.
 - Probeer een gezonde leefstijl te houden. Blijf ook uw medicijnen innemen om uw bloeddruk goed te houden. Ook kunt u met uw huisarts afspreken dat u 1 keer per maand de bloeddruk thuis zelf meet. Zo kunt u zelf zien of de gezonde leefstijl en medicijnen goed werken.

Welke bloeddrukmeter?

Als u zelf thuis uw bloeddruk gaat controleren, heeft u een goede bloeddrukmeter nodig. Die bestaat uit een band voor om de bovenarm en het apparaat. Bloeddrukmeters die u om de pols doet zijn niet betrouwbaar voor een zorgvuldige meting.

Soms is het mogelijk om een bloeddrukmeter te lenen bij uw huisarts, het gezondheidscentrum of de thuiszorg.

U kunt ook zelf een bloeddrukmeter kopen. Bloeddrukmeters worden niet vergoed.

Lees de gebruiksaanwijzing eerst goed door.

Neem het apparaat mee naar het spreekuur.

Hoe gaat het meten van de bloeddruk?

U gaat eerst oefenen. U meet 2 keer per dag thuis de bloeddruk: 's ochtends en 's avonds.

- Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting:
 - rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen),
 - niet rookt en
 - geen koffie drinkt.
- Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
- Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
- Meet dan de bloeddruk.
- Noteer de bovendruk en de onderdruk.
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer weer de bovendruk en de onderdruk.

U doet dit 5 dagen, elke ochtend en elke avond.

- Noteer steeds de dag, het tijdstip, de bovendruk en de onderdruk op een lijst of in een bloeddrukdagboek.
- De ene keer kan de bloeddruk hoger zijn dan de andere keer. Dat is normaal.

Voorbeeld:

datum	tijd ochtend	bovendruk	onderdruk	tijd avond	bovendruk	onderdruk
12/1	9.30	145	90	20.15	138	85
12/1	9.32	143	85	20.17	140	90

De bloeddruk thuis is vaak lager dan bij de huisarts (gemiddeld 5 punten lager). Bij sommige mensen zelfs heel veel lager. Dat kan komen doordat ze gespannen zijn bij de huisarts, soms zonder dat ze dit zelf merken.

Hoe gaat het verder met bloeddruk meten thuis?

Na 5 dagen oefenen bespreekt u met uw huisarts hoe het ging. Neem uw bloeddrukmeter en lijstje met bloeddrukken mee. U bekijkt dit samen.

- Als het meten gelukt is en de gemiddelde bloeddruk goed is, dan kunt u de bloeddruk voortaan zelf 1 keer per maand controleren.
- Voor thuismeting is een gemiddelde bloeddruk van lager dan 135/85 goed. (Bij andere metingen is de bloeddruk goed als die gemiddeld lager is dan 140/90 is.)
- Meet u bij een thuismeting een keer wat hogere bloeddruk, bijvoorbeeld 160/100? Dat is niet erg.
 - U kunt dan rustig de thuismeting gedurende een maand in verschillende situaties doen.
 - Noteer de bloeddruk en de situatie van het moment. Bijvoorbeeld op een werkdag, na het avondeten, in het weekend en voor het slapen gaan. Ga steeds even rustig zitten voor u gaat meten.
 - Blijft de bovendruk in die maand bijvoorbeeld steeds op 160, ga dan naar uw huisarts voor controle. De huisarts of praktijkondersteuner kijkt dan wat er aan gedaan kan worden. Dat kan betekenen: meer sporten en afvallen. Maar het kan ook zijn dat u dan (extra) medicijnen nodig heeft.
- Is de bovendruk 180 of hoger, terwijl u toch rustig zit? Herhaal de meting die dag dan nog een paar keer op een rustig moment om te kijken of de bloeddruk zo hoog blijft. Is dat zo bel dan uw huisarts.
- Misschien heeft u het idee dat uw medicijnen niet goed werken. Maak dan een afspraak met uw huisarts.
- 1 keer per jaar maakt u een afspraak om [al uw eigenschappen die hart- vaatziekten kunnen geven](https://www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen) (<https://www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen>) nog eens met uw huisarts te bespreken. Misschien zijn er dingen veranderd. Bijvoorbeeld: u rookt niet meer, of u bent afgevallen. Dan wordt het risico op hart- en vaatziekten kleiner.

Laatst herzien op 6 mei 2019

Thuisarts.nl is een initiatief van het Nederlands Huisartsen Genootschap. Samenwerkingspartners: Federatie Medisch Specialisten, Patiëntenfederatie Nederland en Akwa GGZ.