

Thuis uw bloeddruk meten

Een weekoverzicht voor uw huisarts · Instructies voor volwassenen

7 dagen · elke ochtend en avond · telkens 2 metingen

Volg persoonlijke afspraken met uw arts. Dit schema is niet bedoeld voor kinderen of voor opvolging tijdens de zwangerschap.

Zo krijgt u betrouwbare metingen

1. **Kies een geschikte meter.** Gebruik een gevalideerde automatische bovenarmmeter met een manchet die past bij uw armomtrek. Een smartwatch of polsmeter is hiervoor minder geschikt. Neem uw toestel eens mee naar de huisarts.
2. **Bereid u voor.** Vermijd inspanning, roken en cafeïne in het halfuur vooraf. Ga zo nodig naar het toilet. Zit daarna minstens 5 minuten rustig.
3. **Zit goed.** Rug gesteund, voeten plat op de grond, benen niet gekruist. Leg uw arm ontspannen op tafel, met de manchet op harthoogte en op de blote bovenarm. Meet telkens aan dezelfde, met uw arts afgesproken arm.
4. **Meet tweemaal.** Praat en beweeg niet tijdens het meten. Wacht 1 tot 2 minuten en herhaal. Noteer beide resultaten, ook als ze verschillen.
5. **Meet een week.** Meet 7 dagen na elkaar, 's morgens en 's avonds rond hetzelfde tijdstip: telkens twee metingen. Meet 's morgens bij voorkeur vóór het ontbijt en vóór uw bloeddrukmedicatie, maar niet meteen na het wakker worden. Verander of stel uw medicatie niet uit zonder afspraak met uw arts.
6. **Neem alles mee.** Noteer datum, uur, boven- en onderdruk en eventueel pols en klachten. Breng het volledige overzicht mee naar uw raadpleging. Uw arts beoordeelt het gemiddelde en het verdere meetplan.

Wanneer hulp zoeken?

Bel 112 bij drukkende pijn op de borst, ernstige benauwdheid, een plots scheve mond, krachtsverlies of problemen met spreken. Wacht niet op een nieuwe bloeddrukmeting, ook niet als de vorige waarde normaal was.

Bovendruk 180 of hoger óf onderdruk 110 of hoger? Zonder alarmsymptomen: rust 5 minuten en meet opnieuw. Blijft de waarde zo hoog, neem dan dezelfde dag contact op met uw huisarts of de huisartsenwachtpost. Bij nieuwe hevige hoofdpijn, wazig zien of misselijkheid samen met een erg hoge bloeddruk: bel meteen uw huisarts of wachtpost.

Pas uw medicatie niet zelf aan. Tijdens de zwangerschap of kort na de bevalling gelden andere afspraken: neem bij hoge waarden of klachten contact op met uw behandelend team.

Bronnen: [Hartstichting: thuis meten](#) · [Thuisarts: thuismetingen](#) · [Uitleg en bronnen op praktijkbios.be/informatie/hypertensie/](#)

Mijn bloeddrukdagboek

Naam:

Startdatum: Meetarm: links / rechts

Toestel / manchet:

Afgesproken medicatiemoment / meetafspraken:

Noteer beide metingen als **bovendruk / onderdruk** in mmHg (bv. 128/78). Pols is optioneel, in slagen per minuut. Wacht 1–2 minuten tussen de metingen. Noteer alle waarden, ook hoge.

Dag	Datum	Moment / uur	Meting 1 boven / onder	Meting 2 boven / onder	Pols 1 / 2
1		Ochtend :	 /	 /	 /
1		Avond :	 /	 /	 /
2		Ochtend :	 /	 /	 /
2		Avond :	 /	 /	 /
3		Ochtend :	 /	 /	 /
3		Avond :	 /	 /	 /
4		Ochtend :	 /	 /	 /
4		Avond :	 /	 /	 /
5		Ochtend :	 /	 /	 /
5		Avond :	 /	 /	 /
6		Ochtend :	 /	 /	 /
6		Avond :	 /	 /	 /
7		Ochtend :	 /	 /	 /
7		Avond :	 /	 /	 /

Klachten of bijzonderheden

Vermeld dag en uur, bijvoorbeeld bij duizeligheid, pijn, stress of vergeten medicatie.

Neem dit volledige blad mee naar uw huisarts.

Uw arts beoordeelt het gemiddelde. Gemiddeld ≥ 135 bovendruk en/of ≥ 85 onderdruk is verhoogd; uw persoonlijke streefwaarde kan anders zijn. Wijzig uw medicatie niet zelf. Voor zeer hoge waarden of alarmsymptomen: zie pagina 1, wacht niet tot het einde van de week.