

Thuis uw bloeddruk meten



Zoroo
ZORG

Voor wie?

Heeft u een verhoogd risico op hart- en vaatziekten?
Of bent u 40 jaar en ouder? Dan is het verstandig om zelf
regelmatig uw bloeddruk te meten. Dit kan eenvoudig thuis.
Zo zorgt u goed voor uw hart.



Waarom thuis?

U kunt thuis uw bloeddruk meten wanneer het u uitkomt. U hoeft geen afspraak te maken en u hoeft niet naar de praktijk te komen. Verder is bij de huisarts uw bloeddruk vaak hoger dan thuis omdat u wat gespannen kunt zijn voor het bezoek of de uitslag. Hierdoor krijgen we bij een meting in uw eigen omgeving een beter beeld van uw bloeddruk.

Waarom niet bij de huisarts?

Het is verantwoord om zelf uw bloeddruk te meten. U ontlast hiermee ook de druk op de praktijk. Uw huisarts en praktijkondersteuner zullen met u bespreken wanneer u het beste uw bloeddruk kunt meten. U geeft de uitkomsten door aan de praktijk. Uw huisarts controleert uw bloeddruk en houdt op afstand het overzicht. Zo werken we samen aan uw gezondheid.

Hoe werkt het?

U koopt zelf een bloeddrukmeter. Dit wordt niet vergoed door uw zorgverzekering. U vindt adviezen over de aanschaf van een betrouwbare bloeddrukmeter op www.hartstichting.nl. Ook wordt hier uitgelegd hoe u uw bloeddruk op een goede manier meet. De uitkomsten van de meting kunt u via MijnGezondheid.net of de app MedGemak doorgeven aan de praktijk. Ga hiervoor naar www.MijnGezondheid.net.

Meer weten?

Vraag uw huisarts of praktijkondersteuner gerust om advies. Of kijk voor meer informatie op de website van de Hartstichting (www.hartstichting.nl).