

- Meet de bloeddruk gedurende 5 dagen 's ochtends voor het ontbijt en 's avonds.
  - Zorg dat u vanaf één halfuur 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 met de rug ondersteund en met de benen naast elkaar.
  - Breng de manchet aan de afgesproken arm aan, zorg dat de arm is ondersteund op harthoogte.
  - Blijf gedurende minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk.
  - Noteer de boven- en de onderdruk.
  - Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer opnieuw de boven- en de onderdruk.
  - Herhaal de metingen 's avonds en noteer opnieuw de boven- en onderdruk.
  - Noteer de dag, het tijdstip, de boven- en de onderdruk op de lijst.
  - De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.
- Log in in de Uwzorgonline-app of op [norghaelen.uwzorgonline.nl](https://norghaelen.uwzorgonline.nl)
  - Kies: *Metingen- nieuwe meting- bloeddruk – Houd uw bloeddruk bij over meerdere dagen*


[Overzicht](#) > [Zelfmetingen](#) > Uw bloeddruk

## Uw bloeddruk

[Hoe kan ik zelf mijn bloeddruk meten?](#)


[Download metingen](#)

[Metingen versturen](#)



**Houd uw bloeddruk bij over meerdere dagen**

[Start 5-7 dagen meting](#)



**Een bloeddrukmeting toevoegen**





[Voeg een meting toe](#)

## 5-7 dagen meting

Gemiddelde: [Zichtbaar na 5 dagen](#)

[Opslaan en later verder](#)

[Metingen versturen](#)

Dag 1	
 Ochtendmeting 1	+
 Ochtendmeting 2	+
 Avondmeting 1	+
 Avondmeting 2	+
Dag 2	

**Dag 1 - Ochtendmeting 1**

Datum van meting \*  Tijdstip van meting \*

Bovendruk \*  Onderdruk \*

Opmerking

[Annuleren](#) [Opslaan](#)

- Vul uw eerste meting in en kies <opslaan en later verder>
  - Na het invullen van de metingen gedurende 5 dagen wordt automatisch het gemiddelde uitgerekend. Klik nu op <metingen versturen>
  - Vink de alle metingen aan en klik op <controleer en verstuur>
- 
- Alternatief: u vult de metingen in op onderstaand formulier en rekt zelf het gemiddelde uit. Vervolgens vult u dit gemiddelde in bij <een bloeddrukmeting toevoegen> . In de opmerking schrijft u dat het een gemiddelde meting is.

### Bloeddrukmeting toevoegen

Datum van meting \*

Tijd van meting \*

Bovendruk \*

Onderdruk \*

Opmerking

780 karakters over

nog een meting toevoegen

- Klik op <opslaan>, <metingen versturen>
- Vink de meting aan en klik op <controleer en verstuur>

### Selecteer metingen om te versturen (1)

Controleer en verstuur

	Datum	Tijd	Bovendruk	Onderdruk
<input checked="" type="checkbox"/>	12-06-2024	20:22	135 mmHg	65 mmHg

< 1 >

1 resultaten

<b>datum</b>	<b>tijd</b>	<b>bloeddruk</b>	<b>bijzonderheden</b>
	ochtend		
	ochtend		
	avond		
	avond		
	ochtend		
	ochtend		
	avond		
	avond		
	ochtend		
	ochtend		
	avond		
	avond		
	ochtend		
	ochtend		
	avond		
	avond		

	ochtend		
	ochtend		
	avond		
	avond		