

Het meten van de bloeddruk

Verbeter de kennis over de gezondheid door de bloeddruk te meten. Gebruik voor een betrouwbare bloeddrukmeting onderstaande uitleg, die gebaseerd is op de gestandaardiseerde methoden volgens de meest recente richtlijn van de European Society of Hypertension (ESH). Deze voorwaarden voor een betrouwbare bloeddrukmeting gelden zowel voor de thuismeting als voor de bloeddrukmeting door een zorgverlener (zogenaamde 'spreekkamermeting').

Achterin dit document vindt u het [registratieformulier](#) voor de geprotocolleerde thuismeting in het Nederlands en andere talen. U kunt deze [formulieren](#) ook downloaden op de website van de ESH.

ONDERWERPEN

- 1 Achtergrond
- 2 Voorbereiding bij de juiste bloeddrukmeting
- 3 Juiste uitvoering van de bloeddrukmeting thuis
- 4 Juiste uitvoering van de spreekkamermeting
- 5 Biologische factoren die de bloeddruk kunnen verhogen
- 6 Veelgemaakte fouten die de bloeddruk kunnen beïnvloeden
- 7 Instructievideo's
- 8 Registratieformulieren voor de thuismeting



Online versie en registratieformulieren

hypertensie.nl/nl/actueel/2026-10-15_het-meten-van-de-bloeddruk

Versie oktober 2026

Achtergrond

- Gebruik voor de bloeddrukmeting een goedgekeurde bloeddrukmeter. Betrouwbare bloeddrukmeters zijn belangrijk voor een juiste meetwaarde. Wanneer een onbetrouwbare bloeddrukmeter wordt gebruikt, kunnen de metingen onjuist zijn. Voor een [lijst met betrouwbare bloeddrukmeters](#) kunt u kijken op de website van de Hartstichting. Deze informatie is gebaseerd op goedgekeurde bloeddrukmeters van [STRIDE BP](#), een internationale en onafhankelijke organisatie die bloeddrukmeters wetenschappelijk onderzoekt. Gebruik liever geen polsmeter, maar een bloeddrukmeter met een band die om de bovenarm gaat.
- De bloeddrukmeter geeft per meting drie waarden. Een hogere waarde, meestal meer dan 110 (de bovendruk of systolische bloeddruk) en een lagere waarde (de onderdruk of diastolische bloeddruk), gemeten in millimeter kwik (mmHg). Daarnaast staat het aantal hartslagen per minuut vermeld (meestal tussen 60 en 100).

NB Bij vragen over de interpretatie van uw meetwaarde kunt u contact opnemen met uw zorgverlener of uw huisarts.

- Wanneer de bloeddruk voor het eerst wordt gemeten, wordt geadviseerd om de bloeddruk aan beide armen te meten. Zo kunnen eventuele vernauwingen in de slagaders worden opgespoord. Het meten van eventuele links-rechtsverschillen gebeurt bij voorkeur door een apparaat dat gelijktijdig beide armen kan meten. Dit heeft te maken met het zogenaamde 'volgorde-effect', waarbij door herhaaldelijk meten de tweede of derde meting vaak lager uitvalt dan de eerste. Indien zo'n dubbele bloeddrukmeter niet beschikbaar is, worden de armen na elkaar gemeten.
- Als het verschil in bovendruk tussen beide armen ≤ 10 mmHg is, wordt voor de daaropvolgende bloeddrukmetingen gekozen voor de niet-dominante arm. Indien het verschil > 10 mmHg is, wordt voortaan aan de arm met de hoogste meetwaarde gemeten.
- Wanneer u aan een arm meet en het verschil tussen de eerste en de tweede meting is > 10 mmHg, wordt geadviseerd om door te gaan met meten totdat twee opeenvolgende metingen maximaal 10 mmHg systolisch of 5 mmHg diastolisch van elkaar verschillen. Meestal zijn er drie metingen nodig voor een betrouwbaar resultaat. Het gemiddelde van de laatste twee metingen die het dichtst bij elkaar liggen, wordt beschouwd als dé bloeddruk tijdens die bloeddrukmeting. Dit is de bloeddruk die wordt genoteerd.
- Bij patiënten op hoge leeftijd, met diabetes of met orthostatische klachten wordt aanbevolen om ook de bloeddruk te meten na 5 minuten liggend, en na 1, 3 en 5 minuten staan. Een systolische daling ≥ 20 mmHg en/of een diastolische daling ≥ 10 mmHg binnen 3 minuten na opstaan, wijst op orthostatische hypotensie. Stop niet met meten als de systolische bloeddruk na 3 minuten 20 mmHg of meer is gedaald, want het is belangrijk om te weten of de bloeddruk nog verder daalt ([Richtlijn - Cardiovasculaire oorzaken voor vallen](#)).
- [Hier](#) vindt u de Nederlandse vertaling van de actuele ESH-richtlijn voor een betrouwbare bloeddrukmeting.



NL

Bloeddruk meten



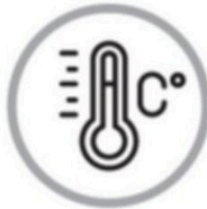
European
Society of
Hypertension



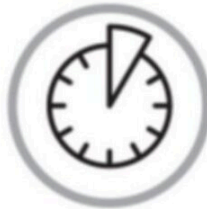
**30 MIN VOOR
METING NIET
ROKEN, ETEN,
GEEN CAFFEINE OF
SPORT/BEWEGING**



**ZORG VOOR EEN
RUSTIGE
OMGEVING**



**ZORG VOOR EEN
COMFORTABELE
OMGEVINGS
TEMPERATUUR**



**WACHT 3-5
MINUTEN VOOR
STARTEN METING**

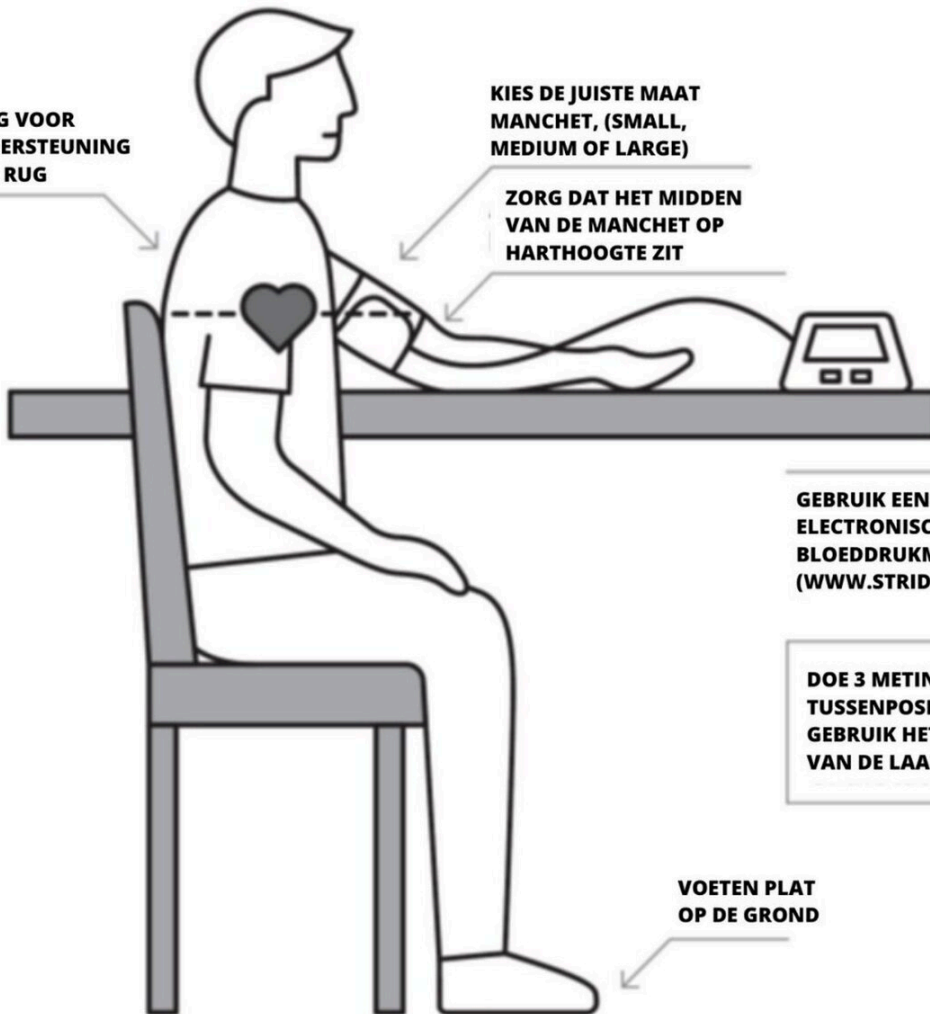


**PRAAT NIET
TIJDENS OF
TUSSEN DE
METINGEN**

**ZORG VOOR
ONDERSTEUNING
VAN RUG**

**KIES DE JUISTE MAAT
MANCHET, (SMALL,
MEDIUM OF LARGE)**

**ZORG DAT HET MIDDEN
VAN DE MANCHET OP
HARTHOOGTE ZIT**



**GEBRUIK EEN GOEDGEKEURDE
ELECTRONISCHE BOVENARMS
BLOEDDRUKMETER
(WWW.STRIDEBP.ORG)**

**DOE 3 METINGEN MET EEN
TUSSENPOSE VAN 1 MINUUT
GEBRUIK HET GEMIDDELDE
VAN DE LAATSTE 2 METINGEN**

**VOETEN PLAT
OP DE GROND**



Stride BP

Vorbereiding bij de juiste bloeddrukmeting

- Meet op een blote bovenarm of over een dunne laag kleding. Een opgestroopte mouw boven of onder de manchet (=bloeddrukband) kan knellen waardoor de bloeddrukmeting onbetrouwbaar is.
- Kies de juiste manchet voor de arm. Om te beoordelen of de manchet de juiste maat heeft, kijkt u op (de binnenkant van) de manchet. Daar staat de maat van de manchet met de omtrekmaten van de bovenarm. Voor een betrouwbare meting moet de maat van de manchet overeenkomen met de omtrek van de bovenarm (te meten met een meetlint).
- Plaats de manchet op de bovenarm met de onderrand zo'n 2-3 cm boven de elleboogplooï. Breng de manchet stevig, maar niet te strak, om de bovenarm aan. Wanneer u makkelijk met 1 vinger onder de manchet kan, zit de manchet goed.
- Tijdens de meting wordt de arm met de manchet ondersteund, zodat de onderarm en de hand ontspannen zijn. Het midden van de manchet ligt ter hoogte van het midden van het borstbeen (op 'harthoogte'). U kunt hiervoor de leuning van een stoel gebruiken, of de arm met een kussen of wat boeken ondersteunen. (Een verkeerde armpositie, zoals de arm laten hangen of de arm laten rusten in de schoot, kan leiden tot een hogere bloeddruk.)

Juiste uitvoering van de bloeddrukmeting thuis

- Zorg ervoor dat u 30 minuten voor de bloeddrukmeting geen inspanning verricht, niet rookt en geen koffie drinkt. Meet vóór het ontbijt of minimaal 1 uur na de maaltijd.
- Meet de bloeddruk twee keer per dag, bij voorkeur tussen 6-9 uur in de ochtend en tussen 18-21 uur in de avond.
- Meet de bloeddruk bij voorkeur zeven opeenvolgende dagen. (In overleg met uw zorgverlener kan dit korter zijn.)
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Meet de bloeddruk altijd aan dezelfde arm.
- Tijdens de meting wordt niet gepraat (niet door u, en niet door anderen).
- Bereid u voor op de meting:
 - Ga zitten op een stoel;
 - Met de voeten plat op de grond (benen niet gekruist);
 - De rug leunend tegen de rugleuning;
 - Doe een goed passende manchet (=bloeddrukband) om de bovenarm;
 - Ondersteun de arm met de manchet, zodat het midden van de manchet ter hoogte van het midden van het borstbeen is ('harthoogte', zie afbeelding.)
- Wacht 5 minuten in deze ontspannen houding alvorens de eerste meting te verrichten.
- Meet de bloeddruk minimaal twee keer achter elkaar. Wacht tussen de metingen ongeveer 1 minuut.
- Bij een verschil van meer dan 10 mmHg herhaalt u de meting tot twee waarden minder dan 10 mmHg van elkaar verschillen.

- Noteer de laatste twee metingen op het **registratieformulier**.

Juiste uitvoering van de spreekkamermeting

- Zorg voor een rustige omgeving.
- Meet de bloeddruk altijd aan dezelfde arm. (Bij de eerste bloeddrukmeting wordt de bloeddruk van beide armen gemeten. Zie ook '**Achtergrond**' hierboven.)
- Leg uit dat u beiden niet mag praten tijdens de metingen, omdat dit de bloeddruk verhoogt.
- Vertel de patiënt dat u alles klaar zet voor de bloeddrukmeting, en dat u daarna minimaal 5 minuten wacht zodat u een betrouwbare meetwaarde krijgt.
- Positioneer de patiënt voor de bloeddrukmeting:
 - Laat de patiënt zitten op een stoel met de voeten plat op de grond en de rug leunend tegen de rugleuning. Zorg ervoor dat de patiënt comfortabel zit;
 - Kies een manchet met geschikte afmeting voor de armomtrek en plaats deze stevig, maar niet te strak, om de bovenarm.
 - Ondersteun de arm met de manchet, zodat het midden van de manchet ter hoogte van het midden van het borstbeen is ('harthoogte', zie **afbeelding**).
- Voel de pols bij het meten van de bloeddruk om atriumfibrilleren op te sporen.

NB De meeste automatische bloeddrukmeters zijn niet goedgekeurd voor een bloeddrukmeting bij patiënten met atriumfibrilleren. Verricht bij patiënten met atriumfibrilleren een handmatige bloeddrukmeting.

- Laat de patiënt 5 minuten in deze ontspannen houding zitten alvorens de eerste meting te verrichten.
- Meet de bloeddruk minimaal twee keer achter elkaar. Wacht tussen de metingen telkens 15-60 seconden.
- Bij een verschil ≥ 10 mmHg herhaalt u de meting tot twee waarden < 10 mmHg van elkaar verschillen.
- Noteer het gemiddelde van de laatste twee metingen in uw dossier.

NB Bij een handmatige bloeddrukmeting laat u de manchet per seconde 2 mmHg leeglopen voor een betrouwbare bloeddrukmeting.

Biologische factoren die de bloeddruk kunnen verhogen

Stress

Pijn

Inspanning

Emotie

Praten

Koude omgeving

Roken (tot 30 minuten na roken)

Alcohol (tot twee dagen na inname)

Volle blaas

Veelgemaakte fouten die de bloeddruk kunnen beïnvloeden

Rug niet ondersteund

Kruisen van de benen

Maken van een vuist

Kleding onder manchet

Manchet niet op 'harthoogte'

Te kleine of te grote manchet

Instructievideo's

Via deze links ziet u een duidelijke uitleg over hypertensie en een instructie over het (thuis) meten van de bloeddruk.

Bloeddruk, hypertensie en thuismeten

youtu.be/4SNxstLBU5Y

UMC Utrecht: instructievideo thuisbloeddrukmeting

youtu.be/2TPpu-LDmh4

Registratieformulieren voor de thuismeting

Hieronder vindt u het registratieformulier voor de geprotocolleerde thuismeting in het Nederlands, Engels, Duits, Frans en Spaans.



Download de registratieformulieren in het Nederlands, Engels, Duits, Frans en Spaans op hypertensie.nl. Scan de code met de camera van uw telefoon.

Op de [website van de European Society of Hypertension](https://www.es hypertension.org/) (ESH) vindt u het formulier ook in andere talen: Grieks, Hongaars, Israëlish, Italiaans, Portugees en Roemeens.



Thuisbloeddrukmeting



Naam: _____

Geboortedatum: ____/____/____

Merk bloeddrukmeter: _____

		Tijd	Bovendruk/Onderdruk	Hartslag
Dag 1 ____/____/202____	Ochtend	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)
	Avond	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)

Dag 2 ____/____/202____	Ochtend	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)
	Avond	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)

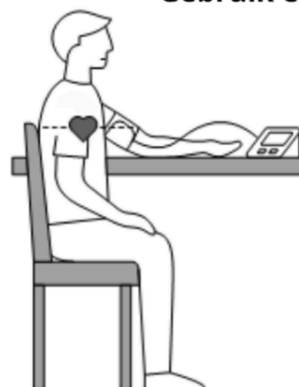
Dag 3 ____/____/202____	Ochtend	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)
	Avond	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)

Dag 4 ____/____/202____	Ochtend	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)
	Avond	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)

Dag 5 ____/____/202____	Ochtend	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)
	Avond	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)

Gebruik een gevalideerde bovenarmsmeter

www.stridebp.org



Voor ieder spreekkamerbezoek

- bloeddrukmeting gedurende 7 dagen, (minimaal 3)
- 's morgens en 's avonds voor inname van medicatie
- na 5 minuten rustig zitten
- 2 metingen met 1 minuut tussenpauze

Langetermijnfollow-up: een dubbele meting één of twee keer per week of per maand

		Tijd	Bovendruk/Onderdruk	Hartslag
Dag 6 ____/____/202____	Ochtend	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)
	Avond	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)

Dag 7 ____/____/202____	Ochtend	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)
	Avond	1ste ____:	____/____	(____)
		2de ____:	____/____	(____)

Noteer hieronder het gemiddelde van alle bloeddrukken behalve van dag 1:

____/____ (____)