

Bijlage: de juiste bloeddrukmeter en weegschaal

Bloeddrukmeter

Om thuis uw bloeddruk te kunnen meten, is het belangrijk dat u een betrouwbare bloeddrukmeter gebruikt. Op [de website van de Hartstichting](#) leest u aan welke eisen een betrouwbare bloeddrukmeter moet voldoen. Ook vindt u hier een overzicht van geschikte bloeddrukmeters.

In de toekomst kunnen slimme bloeddrukmeters de metingen automatisch in de app zetten. U kunt overwegen om nu alvast een slimme bloeddrukmeter aan te schaffen. De volgende bloeddrukmeters zijn getest, geven betrouwbare uitslagen en communiceren met Apple Gezondheid en Google Fit op uw mobiele telefoon.

- iHealth Track Smart KN-550BT bovenarm bloeddrukmeter: ca 50 euro
- iHealth Neo BP5S Smart bovenarm bloeddrukmeter: ca 80 - 100 euro

Weegschaal

Ook heeft u een betrouwbare weegschaal nodig om thuis uw gewicht te meten. Gebruik altijd een CE-gecertificeerde weegschaal. Het CE-kenmerk is zichtbaar op de weegschaal en wordt kunt meestal ook terugvinden op de website waar u de weegschaal koopt.

Heeft u al een weegschaal in huis? Dan kunt u een thuistest doen om te zien of deze betrouwbaar is. Dat kan op 2 manieren:

1. Ga 3 keer achter elkaar op de weegschaal staan. De weegschaal moet 3 keer hetzelfde gewicht aangeven.
2. Ga op de weegschaal staan. Laat daarna iemand anders op de weegschaal staan. Ga tot slot zelf weer op de weegschaal staan. De weegschaal moet bij u twee keer hetzelfde gewicht aangeven.

Het verschil mag maximaal 100 gram zijn. Dit is het eerste cijfer achter de komma.

Bijvoorbeeld: de weegschaal geeft bij uw eerste meting 73.2 kg aan. Dan is het prima als de weegschaal bij uw tweede of derde meting 73.1 kg en 73.3 kg aangeeft.