

# Thuis bloeddruk meten

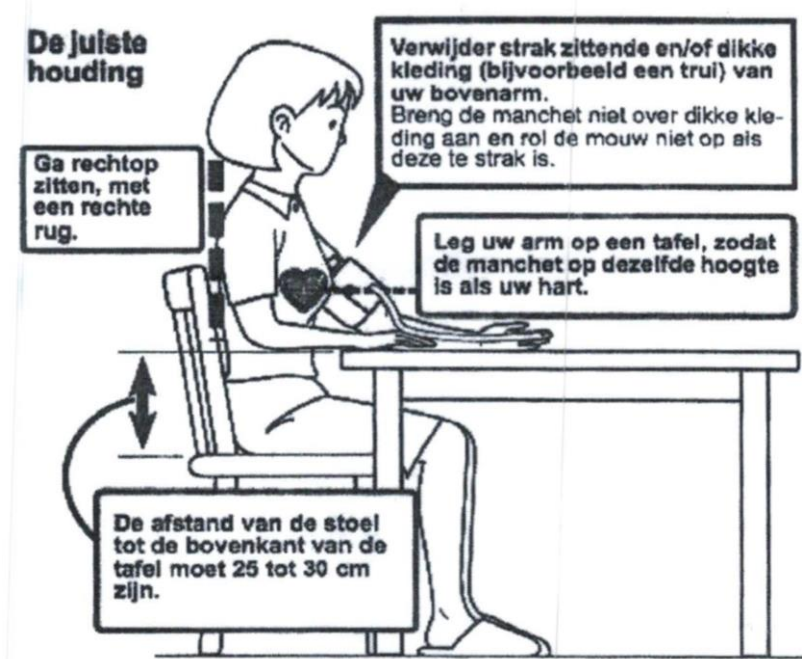
Wij willen graag weten hoe uw bloeddruk thuis is.  
Daarom vragen wij u om 7 dagen aan één gesloten uw bloeddruk te meten.

## Belangrijk om te weten:

1. Meet elke dag twee keer vóór het ontbijt en twee keer ruim ná het avondeten.
2. Zorg dat u een half uur voor de metingen niet rookt en koffie drinkt en rustig aan doet (bijv. niet sporten, haasten of koud douchen).
3. De zithouding heeft effect op de uitkomst van de meting. Ga daarom rechtop aan tafel zitten en laat uw arm op tafel steunen. Zet uw voeten naast elkaar. (zie afbeelding)
4. De bovenkleding mag niet knellen, overweeg de arm uit de bovenkleding te halen.
5. Wilt u tijdens de meting niet spreken en hoesten vermijden.
6. Bedenk: wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.

## Het bloeddruk meten:

- Doe de band van de bloeddrukmeter om de linkerarm zoals weergegeven op de afbeelding.
- Ga rustig zitten en wacht 5 minuten. Start daarna de eerste meting.
- Noteer de eerste bloeddrukwaarden en de pols.
- Wacht 2-3 minuten voordat u de tweede meting start.
- Noteer de tweede bloeddrukwaarden en de pols.



Na afloop van de metingen levert u de bloeddrukmeter samen met de ingevulde lijst met metingen in bij de assistente. Indien u de bloeddrukmeter niet binnen 14 dagen inlevert, zijn wij genoodzaakt hiervoor kosten in rekening te brengen.

## Adviezen bij weergave van een foutcode

**E1:** De armmanchet (de band van de bloeddrukmeter) is te los aangebracht, breng de armmanchet goed sluitend aan. Controleer ook de luchtslang of deze goed aangesloten zit

**E2:** Er is beweging tijdens de meting geconstateerd. Probeer nog een meting zonder te bewegen.

**E3:** Doe de meting nogmaals over. Indien de melding E3 blijft verschijnen neem contact op met de praktijk.

**E4:** Er is bewogen en/of gepraat tijdens de meting, doe de meting nogmaals zonder te praten en te bewegen.

**E5:** Geeft aan dat de kleding in de weg zit. Trek het kledingstuk uit wat tussen uw arm en manchet zit en doe nogmaals een meting.

**Er:** Doe de meting nogmaals over. Indien de code niet verdwijnt neem contact op met de praktijk.

**Naam patiënt:**

**Geb.datum:**

<b>7 dagen bloeddruk meten</b>	<b>'s ochtends voor het ontbijt</b>	<b>'s avonds ruim na het avondeten</b>
Dag 1 Datum:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:
Dag 2 Datum:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:
Dag 3 Datum:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:
Dag 4 Datum:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:
Dag 5 Datum:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:
Dag 6 Datum:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:
Dag 7 Datum:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:	1 <sup>e</sup> meting                      pols:  2 <sup>e</sup> meting                      pols:
	<b>Gemiddelde volgens protocol</b>  <b>(in te vullen door praktijkmedewerker)</b>	<b>Gemiddelde volgens protocol</b>  <b>(in te vullen door praktijkmedewerker)</b>