

**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 weergeven 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.

**Bij weergave van een foutcode:** Herhaal de meting. Indien de code niet verdwijnt neem contact op met de praktijk.

**Overweegt u om zelf een bloeddrukmeter aan te schaffen. Kijk voor advies eerst op:** [**https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddrukmeter-kopen**](https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddrukmeter-kopen)**.**

**Naam patiënt: Geb.datum:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 dagen bloeddruk meten** | **’s ochtends voor het ontbijt** | **‘s avonds ruim na het avondeten**  |
| Dag 1Datum: | **1e meting:** Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: | **1e meting:** Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: |
| Dag 2Datum: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: |
| Dag 3Datum: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: |
| Dag 4Datum: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: |
| Dag 5Datum: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: |
| Dag 6Datum: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: |
| Dag 7Datum: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: | 1e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols:2e meting: Bovendruk / Onderdruk / pols: |
|  | **Gemiddelde volgens protocol** **(in te vullen door praktijkmedewerker)** | **Gemiddelde volgens protocol** **(in te vullen door praktijkmedewerker)** |