Naam:

Geboortedatum:

Adres:

Woonplaats

**Thuisbloeddrukmeting**

Uw huisarts heeft U gevraagd thuis de bloeddruk te meten om betrouwbaar vast te stellen wat uw gemiddelde bloeddruk is. Hieronder vindt U instructies voor zelfmeting en een invulkaart. U wordt vriendelijk verzocht (indien van toepassing) bij de volgende afspraak de geleende bloeddrukmeter en deze ingevulde brief mee te nemen.

 **Instructie bij zelfmeting bloeddruk**

1. Verricht geen inspanning, rook niet en drink geen koffie gedurende 30 minuten voorafgaand aan de meting.
2. Alvorens de bloeddruk te meten even (5 min.) rustig zitten of liggen.
3. De bloeddruk meet U in zittende positie, met beide voeten plat op de grond.
4. Breng de manchet van de bloeddrukmeter aan op de ontblote linker bovenarm of wanneer U linkshandig bent op de rechter arm.
5. De manchet niet te strak aantrekken: Tussen manchet en arm moeten nog 2 vingers kunnen worden gestoken.
6. De sensor in de manchet is aangegeven met een kleur. Deze dient zich boven de slagader te bevinden, aan de bovenbinnenzijde van de arm.
7. Leg de arm ontspannen neer (bv op een tafel). Praat of beweeg niet tijdens het meten.
8. Druk op start. De manchet wordt opgeblazen en daarna langzaam ontlucht.
9. Noteer hieronder de waarden die op de display staan:

bovendruk (Systole), de onderdruk (Diastole) en de pols.

1. Bij opmerkingen kunt U omstandigheden weergeven (sporten, stress).
2. Meet op zeven opeenvolgende dagen.
3. Doe twee metingen in het eerste half uur na het opstaan met een minimale tussenpose van 1 minuut. Indien U bloeddrukverlagende medicatie gebruikt de eerste metingen bij voorkeur doen voor het innemen van de medicijnen.
4. Doe twee metingen ’s avonds in het half uur voor het naar bed gaan met een minimale tussenpose van 1 minuut.
5. Bij twijfel of te hoge waarde; na ongeveer 3 minuten nogmaals meten

<PNAAM>

<PGEBDAT>

<PSTRAATV>

<PWOONPLV>

**Thuis Bloeddruk meten**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Tijd** |  | **Bovendruk** | **Onderdruk** | **Pols** | **Opmerking** |
| **Dag 1** | Ochtend | 1 |  |  |  |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Avond | 3 |  |  |  |  |
|  |  | 4 |  |  |  |  |
| **Dag 2** | Ochtend | 5 |  |  |  |  |
|  |  | 6 |  |  |  |  |
|  | Avond | 7 |  |  |  |  |
|  |  | 8 |  |  |  |  |
| **Dag 3** | Ochtend | 9 |  |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |  |
|  | Avond | 11 |  |  |  |  |
|  |  | 12 |  |  |  |  |
| **Dag 4** | Ochtend | 13 |  |  |  |  |
|  |  | 14 |  |  |  |  |
|  | Avond | 15 |  |  |  |  |
|  |  | 16 |  |  |  |  |
| **Dag 5** | Ochtend | 17 |  |  |  |  |
|  |  | 18 |  |  |  |  |
|  | Avond | 19 |  |  |  |  |
|  |  | 20 |  |  |  |  |
| **Dag 6** | Ochtend | 21 |  |  |  |  |
|  |  | 22 |  |  |  |  |
|  | Avond | 23 |  |  |  |  |
|  |  | 24 |  |  |  |  |
| **Dag 7** | Ochtend | 25 |  |  |  |  |
|  |  | 26 |  |  |  |  |
|  | Avond | 27 |  |  |  |  |
|  |  | 28 |  |  |  |  |

**In te vullen door de praktijkmedewerker:**

**NB: de eerste dag van het thuismeten niet meerekenen!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Streefwaarde systole 135 | Streefwaarde diastole 80 |
| Gemiddelde systole |  |  |
| Gemiddelde diastole |  |  |
| Gemiddelde pols |  |  |
| Conclusie/Opmerking |  |  |