

Instructie thuis meten van de bloeddruk



- Meet op 5 tot 7 opeenvolgende dagen de bloeddruk.
- Meet de bloeddruk 2x in de ochtend én 2x in de avond.
- Verricht geen inspanning, rook niet en drink geen koffie 30 min. voorafgaand aan de meting.
- Ga zitten in een stoel met de voeten plat op de vloer, de rug tegen de rugleuning en de arm op de armleuning gesteund. Doe de manchet om de bovenarm, met de sensor (slangetje) ter hoogte van de binnenzijde van de elleboog. Doe de manchet om de andere arm dan waarmee u schrijft (tenzij anders met u afgesproken). Neem 5 minuten rust.
- Meet de bloeddruk en praat niet tijdens het meten.
- Noteer de waarden in de tabel. Wacht maximaal 1 tot 2 minuten en meet de bloeddruk nogmaals. Noteer de waarden in de tabel.
- Reken het gemiddelde uit van alle bovendrukken en van alle onderdrukken. Tel de **eerste meetdag** hierbij niet mee.

	Datum		Ochtend		Avond		Bijzonderheden
			Meting 1	Meting 2	Meting 1	Meting 2	
Dag 1		bovendruk					
		onderdruk					
		hartslag					
Dag 2		bovendruk					
		onderdruk					
		hartslag					
Dag 3		bovendruk					
		onderdruk					
		hartslag					
Dag 4		bovendruk					
		onderdruk					
		hartslag					
Dag 5		bovendruk					
		onderdruk					
		hartslag					
Dag 6		bovendruk					
		onderdruk					
		hartslag					
Dag 7		bovendruk					
		onderdruk					
		hartslag					
Gemiddelde bovendruk:							
Gemiddelde onderdruk:							

Geboortedatum:

Naam:

Bestemd voor (POH/huisarts):