

 naam: geb. datum:

 Aangevraagd door:

De dokter heeft gevraagd of u een paar dagen uw bloeddruk wil opmeten en noteren.

 **Hoe doet u dat:**

 • Meet de bloeddruk **’s ochtends en ’s avonds** gedurende 5 dagen

 • Zorg dat u vanaf één halfuur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard

 werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.

 • Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.

 • Breng de manchet aan de afgesproken arm aan.

 • Blijf gedurende minstens **vijf minuten** rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk. .

 • Meet de bloeddruk **na 2 minuten** nog een keer.

 • Herhaal de metingen ’s avonds. Noteer de metingen in onderstaande tabel

 Plaats de manchet om de linkerarm met de rubberen buis in het midden van de elleboogplooi.

 De manchet moet 1 à 2 cm verwijderd zijn van de elleboogplooi en u moet met uw vinger onder de manchet

 kunnen als deze geplaatst is.

 Druk op de knop 0/1 en de meting wordt gestart.

 De bloeddruk verschijnt in het display als volgt:

 Sys = bovendruk

 Dia = onderdruk

 Pul = polsfrequentie

De streefwaarden voor een thuis gemeten bloeddruk is het 135/85 of lager. Voor 80 jaar of ouder is dit 160/90

Bij hartfalen of verminderde nierfunctie gelden lagere waarden, deze worden door de arts vastgesteld.

Betrouwbare bloeddrukmeter: zie onze website huisartsenpraktijkwesteinder.nl

 Noteer de uitslag hieronder:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| meting | datum | tijd | 1e meting | 2e meting | pols | opmerkingen |
| 01 ochtend |  |  |  |  |  |  |
| 01 avond |  |  |  |  |  |  |
| 02 ochtend |  |  |  |  |  |  |
| 02 avond |  |  |  |  |  |  |
| 03 ochtend |  |  |  |  |  |  |
| 03 avond |  |  |  |  |  |  |
| 04 ochtend |  |  |  |  |  |  |
| 04 avond |  |  |  |  |  |  |
| 05 ochtend |  |  |  |  |  |  |
| 05 avond |  |  |  |  |  |  |

De ingevulde lijst versturen via een e-consult via MijnGezondheid.Net (foto maken van dit ingevulde formulier). U mag de lijst ook inleveren in de brievenbus van de praktijk.

 Herziene versie maart 2022