

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