

Instructies thuismeten van de bloeddruk

Vorbereiding & meten

- Meet in de ochtend en in de avond.
- Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting:
 - rustig aan doet (geen grote inspanning zoals sporten, hard werken, koud douchen)
 - niet rookt
 - geen koffie drinkt
- Ga goed rechtop met beide voeten op de grond. Blijf 5 minuten zitten zonder te praten alvorens de bloeddruk te meten.
- Breng de manchet 2-3 cm boven de elleboog aan met het pijltje boven de elleboogploo van uw arm. De slang wijst nu richting uw pols.
- Leg uw arm bijna gestrekt op een tafel met uw handpalm naar boven (geen vuist). Zet uw voeten op de grond naast elkaar. Zorg dat u rustig zit en niet praat of beweegt tijdens de meting.
- Zet de bloeddrukmeter aan door op de blauwe **0/1 of start/stop** knop te drukken.
- De bloeddrukmeter pompt de manchet nu op.
- De manchet loopt nu automatisch leeg en de bloeddrukmeter meet uw bloeddruk.
- Als de bloeddruk gemeten is, loopt de manchet snel en geheel leeg.
- Het display laat nu uw bovendruk (systolisch), uw onderdruk (diastolisch) en uw polsslag zien. Blijft zitten en meet na 2 minuten nog een keer. En na 2 minuten nog een keer (3 metingen).
- Verwijder de manchet.
- Noteer alleen de uitslag van de 2^e en 3^e meting op het formulier.
- Druk op de blauwe **0/1 of start/stop** knop om de bloeddrukmeter uit te zetten.

Aandachtspunten

- Meet altijd aan dezelfde arm uw bloeddruk.
- Meet gedurende 7 dagen 2 maal daags uw bloeddruk, tenzij anders met u is afgesproken.
- Meet alleen als u zich rustig voelt. Niet na lichamelijke inspanning zoals fietsen of sporten.
- Een uitslag van 135/85 of lager is over het algemeen goed. In sommige gevallen mag het ook wat hoger zijn of is lager wenselijk.
- Het is normaal dat een bloeddruk wisselend is, niet alle waarden hoeven onder de streefwaarde te zijn.
- Voor meer informatie kunt u kijken op <https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk/ik-wil-zelf-thuis-mijn-bloeddruk-meten>.

Uitslagen

U kunt het ingevulde formulier naar de praktijk verzenden via de route die in uw praktijk gebruikelijk is. U mag de ingevulde lijst ook afgeven aan de assistente bij de balie. We nemen enkel contact op bij afwijkende uitslagen, maar bij vragen mag u altijd bellen of een bericht sturen via Uw Zorg Online.

Bloeddrukmetingen

Naam:

Geboortedatum:

Aanvrager:

		<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>	<i>Bovendruk</i>	<i>Onderdruk</i>	<i>Pols</i>
Dag 1	Ochtend 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
	Avond 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
Dag 2	Ochtend 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
	Avond 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
Dag 3	Ochtend 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
	Avond 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
Dag 4	Ochtend 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
	Avond 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
Dag 5	Ochtend 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
	Avond 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
Dag 6	Ochtend 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
	Avond 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
Dag 7	Ochtend 1 ^e meting					
	2 ^e meting					
	Avond 1 ^e meting					
	2 ^e meting					