**Bloeddrukmeting thuis**

Naam:

Geboortedatum:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag 1 – datum**  | **Ochtend** |  | **Avond** |  |
|  | Bovendruk | Onderdruk | Bovendruk | Onderdruk |
| Meting 1 |  |  |  |  |
| Meting 2 |  |  |  |  |
| Pols  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag 2 – datum**  | **Ochtend** |  | **Avond** |  |
|  | Bovendruk | Onderdruk | Bovendruk | Onderdruk |
| Meting 1 |  |  |  |  |
| Meting 2 |  |  |  |  |
| Pols  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag 3 – datum**  | **Ochtend** |  | **Avond** |  |
|  | Bovendruk | Onderdruk | Bovendruk | Onderdruk |
| Meting 1 |  |  |  |  |
| Meting 2 |  |  |  |  |
| Pols  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag 4 – datum**  | **Ochtend** |  | **Avond** |  |
|  | Bovendruk | Onderdruk | Bovendruk | Onderdruk |
| Meting 1 |  |  |  |  |
| Meting 2 |  |  |  |  |
| Pols  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag 5 – datum**  | **Ochtend** |  | **Avond** |  |
|  | Bovendruk | Onderdruk | Bovendruk | Onderdruk |
| Meting 1 |  |  |  |  |
| Meting 2 |  |  |  |  |
| Pols  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag 6 – datum**  | **Ochtend** |  | **Avond** |  |
|  | Bovendruk | Onderdruk | Bovendruk | Onderdruk |
| Meting 1 |  |  |  |  |
| Meting 2 |  |  |  |  |
| Pols  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag 7 – datum**  | **Ochtend** |  | **Avond** |  |
|  | Bovendruk | Onderdruk | Bovendruk | Onderdruk |
| Meting 1 |  |  |  |  |
| Meting 2 |  |  |  |  |
| Pols  |  |  |  |  |

**Graag gemiddelde bloeddruk en pols hier noteren:**

**Bloeddruk:…../…..**

**Pols:…..**

**Instructie voor bloeddrukmeting thuis**

**Algemeen**

* Meet op zeven achtereenvolgende dagen tweemaal uw bloeddruk.
* Meet op vaste tijden ’s ochtends en ’s avonds.
* Bij voorkeur tot een half uur na opstaan en half uur voor slapen gaan.
* Niet inspannen (30 minuten) voor het bloeddruk meten, niet roken en geen koffie drinken.
* Zorg dat u even (5 minuten) gezeten heeft voordat u de bloeddruk meet.

**Instructies voor gebruik**

1. Ga makkelijk zitten in een stoel met uw rug tegen de leuning.
2. Ondersteun de arm op de stoelleuning of tafel. Arm niet strekken, maar licht gebogen houden.
3. Benen naast elkaar, voeten plat op de grond.
4. Bevestig de manchet van de bloeddrukmeter ter hoogte van het hart/borstbeen.

Laat 2 centimeter vrij bij de elleboog. Geen vuist maken of vingers strekken.

De hand is ontspannen en de handpalm is naar boven gericht.

1. Start de bloeddruk meting.
2. Wacht 1 minuut en meet nogmaals de bloeddruk.
3. Meet steeds aan dezelfde arm.
4. In de tabel vult u datum, bovendruk, onderdruk en pols in.

U doet dat op de volgende manier:

* Bij datum noteert u de dag waarop u de bloeddruk meet.
* Bij ’s ochtends en ’s avonds noteert u de eerste en tweede bloeddrukmeting.
* Bij gemiddelde bloeddruk en pols vult u het gemiddelde in, dat doet u op de volgende manier:
	+ Alle waardes van de boven druk telt u bij elkaar op en deelt u door 28. Dit is het gemiddelde van de bovendruk.
	+ Alle waardes van de onderdruk telt u bij elkaar op en deelt u door 28. Dit is het gemiddelde van de onderdruk.
	+ Alle waardes van de pols telt u bij elkaar op en deelt u door 28. Dit is het gemiddelde van de pols.