



HUISARTSENPRAKTIJK LIENDERWEG

Naam:

Geboortedatum:

Praktijkondersteuner: ANGELA/CARIN

		Bovendruk	Onderdruk	Pols	
Datum	's ochtends				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
	's avonds				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
Datum	's ochtends				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
	's avonds				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
Datum	's ochtends				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
	's avonds				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
Datum	's ochtends				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
	's avonds				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
Datum	's ochtends				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
	's avonds				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
Datum	's ochtends				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
	's avonds				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
Datum	's ochtends				1 ^e meting
 u				2 ^e meting
	's avonds				1 ^e meting
 u				2 ^e meting

GEMIDDELDE BLOEDDRUK:

/

Pols:

INSTRUCTIES/ADVIES THUISMETINGEN BLOEDDRUK

- Meet op zeven achtereenvolgende dagen tweemaal uw bloeddruk.
- Meet op vaste tijden 's ochtends en 's avonds. Bij voorkeur tot een halfuur na opstaan en halfuur voor slapen gaan.
- Zorg dat u even (5 minuten) gezeten heeft voordat u de bloeddruk meet.
- Wacht **1 minuut** en meet nogmaals de bloeddruk.
- Als het verschil tussen de 1e en 2^e meting 10mmHg of meer is, dan graag nog een 3^e keer meten en vervolgens meting 2 en 3 noteren op het formulier.
- Meet steeds aan dezelfde arm.
- Bevestig de manchet op de blote arm.
- In de tabel vult u datum, tijdstip, bovendruk en de onderdruk, pols en eventuele bijzonderheden in.
- Lever het formulier in op de praktijk (brievenbus) of neem het mee naar de controle-afspraak.

Bijhouden van de tabel:

- Bij *datum* noteert u de dag waarop u de bloeddruk meet
- Bij *'s ochtends* en *'s avonds* noteert u de tijdstippen waarop u de bloeddruk meet.
- In betreffende kolom vult u de *bovendruk* en de *onderdruk* in.
- Achter de kolommen kunt u eventuele bijzonderheden vermelden
- De bloeddrukmeter geeft deze waarden duidelijk aan, bijvoorbeeld op de volgende manier: **150 / 80**
- De bovendruk is in dit geval 150 en de onderdruk 80.
- U noteert op het formulier 150 op de eerste regel van het vakje onder *bovendruk*, en 80 op de eerste regel van het vakje onder *onderdruk*.
- In het scherm van de bloeddrukmeter wordt tevens de hartslag / pols weergegeven. Deze waarde kunt u invullen in het vakje onder *pols*.
- Daarna meet u nogmaals de bloeddruk en nu noteert u de waarden op de tweede regel van de vakjes.