

## Formulier voor bloeddrukmeting thuis

Naam	
Geboortedatum	

Datum	Tijdstip		Bovendruk	Onderdruk	Bijzonderheden
Dag 1	's ochtends	1			
	..... uur	2			
	's avonds	1			
	..... uur	2			
Dag 2	's ochtends	1			
	..... uur	2			
	's avonds	1			
	..... uur	2			
Dag 3	's ochtends	1			
	..... uur	2			
	's avonds	1			
	..... uur	2			
Dag 4	's ochtends	1			
	..... uur	2			
	's avonds	1			
	..... uur	2			
Dag 5	's ochtends	1			
	..... uur	2			
	's avonds	1			
	..... uur	2			
Dag 6	's ochtends	1			
	..... uur	2			
	's avonds	1			
	..... uur	2			
Dag 7	's ochtends	1			
	..... uur	2			
	's avonds	1			
	..... uur	2			
<b>Totaal</b>	<b>Gemiddelde bloeddruk:</b>				

## Waarom thuis de bloeddruk meten?

Uit onderzoek blijkt dat de bloeddruk die thuis wordt gemeten meer zegt over het risico op hart- en vaatziekten dan de bloeddruk in de spreekkamer. Met thuismetingen kunnen een groot aantal waarden worden verkregen. Ze worden bovendien gemeten over een langere periode, op verschillende dagen en op een plaats die zoveel mogelijk overeenkomt met uw normale levensomstandigheden waardoor een eventueel 'witte jassen effect' wordt vermeden.

## Hoe te meten?

Als u een meting verricht, neem er dan de tijd voor. Ga rustig zitten, maak geen vuist en zorg dat u geen volle blaas heeft. Leg uw arm op tafel en zet uw voeten naast elkaar op de grond. Praat niet tijdens de meting.

## Wanneer en hoe vaak meten?

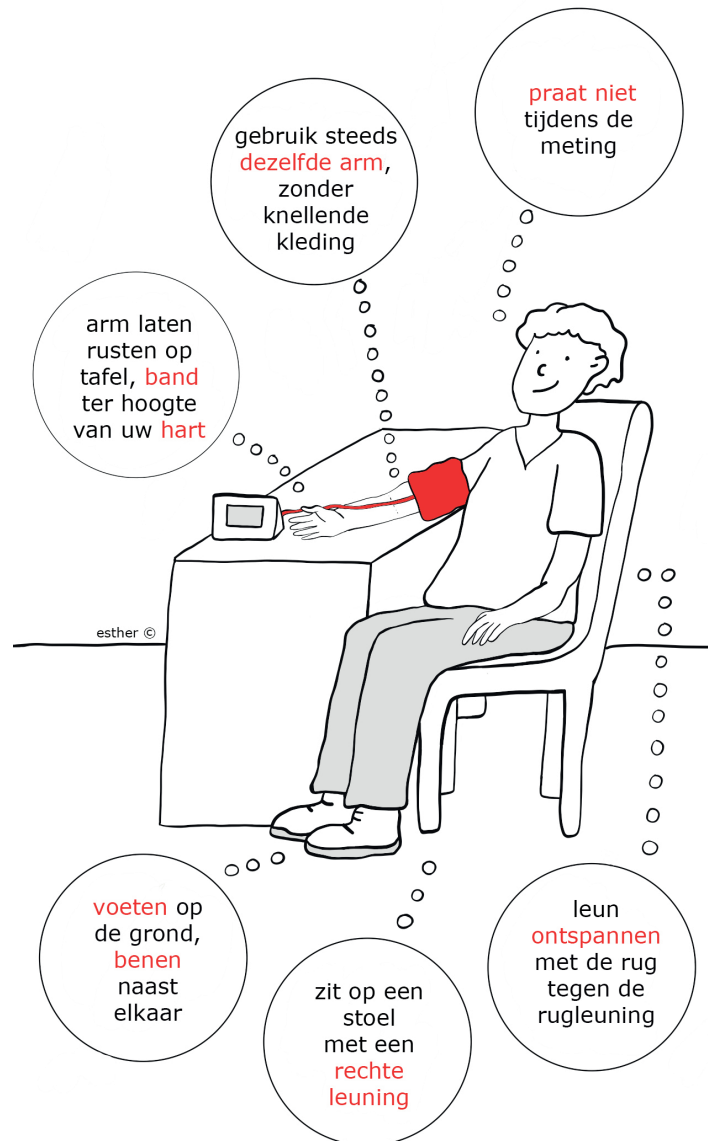
Meet dagelijks 's morgens (tussen 06:00-09:00) en 's avonds (tussen 18:00-21:00) 2 keer de bloeddruk met tussenpoos van 1-2 minuten gedurende 5-7 dagen.

## Wat is belangrijk?

Zorg ervoor dat de omstandigheden waaronder u uw bloeddruk meet iedere keer gelijk zijn. Dat wil zeggen: dezelfde tijden, dezelfde plaats en dezelfde arm.

# Thuis uw bloeddruk meten

informatie- en invulfolder



## Instructie om uw bloeddruk te meten

- Neem de tijd voor de bloeddruk meting.
- Meet in rustige omstandigheden, na 5 minuten rust genomen te hebben.
- Verricht geen inspanning, rook niet en drink geen koffie gedurende 30 minuten voorafgaand aan de meting.
- Zorg ervoor dat u geen volle blaas heeft.
- Meet de bloeddruk bij voorkeur in zittende houding, rechtop waarbij de rug ondersteund is.
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond.
- Verwijder knellende kleding om de bovenarm.
- Meet altijd aan dezelfde arm. Uw huisarts of praktijkondersteuner geeft aan om welke arm.
- Doe de armmanchet om de bovenarm. De onderrand van de manchet moet zich ongeveer 2 tot 3 cm boven de elleboogploo bevinden.
- Zorg dat de blauwe streep op de manchet via de binnenkant van uw arm en uw handpalm denkbeeldig doorloopt naar uw middelvinger.
- Maak geen vuist tijdens de meting.
- Zorg ervoor dat u de arm ondersteunt zodat de manchet op harthoogte zit.
- Beweeg en praat niet tijdens het meten van de bloeddruk.
- Zet de bloeddrukmeter aan en voer de meting uit zoals u is uitgelegd.
- Herhaal nogmaals de meting na 1 tot 2 minuten. U dient nu alleen op de 'start' knop te drukken.
- Noteer beide waarden op bijgevoegd formulier.

