

## Formulier voor bloeddrukmeting thuis

Naam:

Geboortedatum:

			Bovendruk		Onderdruk		Pols
Datum	's ochtends	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
	's avonds	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
Datum	's ochtends	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
	's avonds	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
Datum	's ochtends	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
	's avonds	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
Datum	's ochtends	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
	's avonds	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
Datum	's ochtends	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
	's avonds	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
Datum	's ochtends	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				
	's avonds	Meting 1					
		..... uur	Meting 2				

Datum	's ochtends	Meting 1					
	..... uur	Meting 2					
	's avonds	Meting 1					
	..... uur	Meting 2					

### Instructie voor bloeddrukmeting thuis:

#### Algemeen

- Meet bij voorkeur op vaste tijden 's ochtends en 's avonds;
- Bij voorkeur tot een halfuur na opstaan en halfuur voor slapen gaan;
- Niet inspanssen (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 2cm vrij van de elleboog. Geen vuist maken of de vingers strekken. De hand is ontspannen en de handpalm is naar boven gericht.
5. Start de bloeddrukmeting.
6. Wacht 1 minuut en meet nogmaals de bloeddruk.
7. Meet steeds aan dezelfde arm.
8. In de tabel vult u de datum, tijdstip, bovendruk, onderdruk, hartslag en eventuele bijzonderheden in.

#### U doet dat op de volgende manier:

- Bij de datum noteert u de dag waarop u 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 in het vakje onder de bovendruk, en 80 op de eerste regel in het vakje onder onderdruk.

In het scherm van de van de bloeddrukmeter wordt ook 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.