

THUISMETINGEN BLOEDDRUK

Naam patiënt	
Geboortedatum	
Huisarts	Roelofsen / Heinen / Cuppen / Kieft / v.d. Broek / van Maris
Praktijkondersteuner	Ans / Wendy / Vera / Jeanette
Merk bloeddrukmeter	Omron / Microlife / anders:

Meet de bloeddruk elke ochtend en elke avond. Meet een half uur na het opstaan en nadat u geplast heeft en 's avonds een half uur voordat u naar bed gaat. Meet steeds aan dezelfde arm. Hierbij beide voeten naast elkaar rustig op de grond.

Meet 2 maal na elkaar. Houd tussen beide metingen een pauze van 1 minuut aan.

De beide bloeddrukken schrijft u op. Indien er een groot verschil (meer dan 10) tussen de eerste en tweede meting zit, meet u de bloeddruk nogmaals, totdat het verschil tussen de twee laatste metingen minder dan 10 is. Deze laatste twee metingen noteert u in het onderstaande schema. Houd de polsslag ook bij en noteer dit in het vakje onder de P.

Noteer het als volgt:

135/80 P85

In de achterste kolom kunt u eventuele bijzonderheden noteren.

Datum:	1 ^e meting ochtend	P	2 ^e meting ochtend	P	1 ^e meting avond	P	2 ^e meting avond	P	Bijzonderheden
DAG 1									
DAG 2									
DAG 3									
DAG 4									
DAG 5									

Bereken, nadat u de laatste waarde hebt ingevuld, zelf de gemiddelde bloeddrukwaarde en polsslag (tel dag 2, 3, 4 en 5 bij elkaar op en deel dit door 16).

De gemiddelde waarde van de bloeddruk is:

De gemiddelde waarde van de polsslag is:

Geef de bloeddrukmeter direct de volgende werkdag na de metingen af bij de balie assistente voor 9 uur.