

THUISMETINGEN BLOEDDRUK

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

Meet de bloeddruk 5 dagen achter elkaar:

- Elke ochtend een half uur na het opstaan en nadat u geplast heeft.
- Elke avond een half uur voordat u naar bed gaat.

Hoe:

- Minimaal 5 a 10 minuten rustig zitten voor start van de meting.
- Meet telkens aan dezelfde arm.
- Beide voeten naast elkaar, rustig op de grond.
- Niet praten of bewegen tijdens de meting.
- Meet 2 maal na elkaar, met tussen de metingen een pauze van 1 minuut.
- Noteer de bloeddruk EN polsslag na de meting. Noteer als volgt: **135/80 P85**.

Onderbreekt de bloeddrukmeter de meetpoging door de manchet (band) opnieuw op te pompen tijdens het oppompen of leeglopen, start opnieuw, de meting is niet betrouwbaar.

Indien tussen de eerste en tweede meting een verschil van meer dan 10 zit, meet u de bloeddruk nogmaals, totdat het verschil tussen de twee laatste metingen 10 of minder is. Deze laatste twee metingen noteert u in onderstaand schema.

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

Bereken na deze 5 dagen zelf uw gemiddelde bloeddrukwaarde en hartslag:

Tel dag 2, 3, 4 en 5 bij elkaar op en deel dit door 16.

De gemiddelde waarde van de bloeddruk: / en hartslag:

* Geef de uitslag van de 5-daagse bloeddrukmeting EN hartslag door via **mijngezondheid.net**.

Staat er geen contact meer gepland, stuur dan tevens een apart bericht aan uw huisarts of praktijkondersteuner, zodat hij/zij een melding ontvangt en uw metingen kan beoordelen.

*** Leenmeter van de praktijk? Geef de bloeddrukmeter direct de volgende werkdag na de metingen af bij de balie- assistente voor 9 uur.**