

Naam:

geb. datum:

Huisarts:

Instructie thuismetingen bloeddruk 5 dagen

- Meet de bloeddruk 's ochtends en 's avonds.
- Zorg dat u vanaf een halfuur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.
- Meet de bloeddruk pas nadat u minimaal 5 minuten rustig heeft gezeten, zonder te praten.
- Meet de bloeddruk altijd zittend, houd hierbij de voeten niet gekruist en plat op de grond. Leg uw arm op een hoge tafel. (eettafel/bureau o.i.d.)
- Verwijder knellende kleding om de bovenarm.
- Meet altijd aan dezelfde arm: (afspreken vooraf)
- Beweeg en praat niet tijdens het meten.
- De onderrand van de manchet moet zich ongeveer 2 cm boven de elleboog bevinden.
- Meet uw bloeddruk en noteer de bovendruk, onderdruk en pols
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer en noteer weer de bovendruk, onderdruk en pols. (voorbeeld: 120/80)
- Noteer alle metingen op onderstaande lijst.

Extra maatregelen ivm corona bij leenmeter:

- De meter is alleen voor eigen gebruik
- Pas goed hygiëne toe: was voor en na het gebruik van de bloeddrukmeter uw handen
- Indien u of één van uw huisgenoten ziekteverschijnselen heeft (koorts, hoesten, benauwd), de bloeddrukmeter in een afgesloten plastic tas doen en niet meer gebruiken.

Datum	tijd	Bloeddrukwaarden				Bijzonderheden
		1 ^e meting	2 ^e meting	1 ^e Pols	2 ^e	
	Ochtend	/	/			
	Avond	/	/			
	Ochtend	/	/			
	Avond	/	/			
	Ochtend	/	/			
	Avond	/	/			
	Ochtend	/	/			
	Avond	/	/			

In te vullen door de POH:

	Uitslag	Bloeddruk	Pols
Gemiddelde:	/		
Hoogste:	/		
Laagste:	/		