

Naam en geboortedatum:

Huisarts/POH:

Uitleverdatum:

Inleverdatum:

Instructie thuismetingen bloeddruk

- 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.

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

In te vullen door POH:

Gemiddelde:	
Hoogste:	
Laagste:	
Pols:	