

Formulier 2. Bloeddruk thuismetingen

Naam:

Geboortedatum:

Huisarts:

Praktijkondersteuner: Lisa / Chabeli / Marian / Carin

Let op! Lees de instructies op de tweede pagina voordat u met de metingen start!

	Datum en tijd	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Dag 1				
1 ^e meting ochtend				
2 ^e meting				
1 ^e meting avond				
2 ^e meting				
Dag 2				
1 ^e meting ochtend				
2 ^e meting				
1 ^e meting avond				
2 ^e meting				
Dag 3				
1 ^e meting ochtend				
2 ^e meting				
1 ^e meting avond				
2 ^e meting				
Dag 4				
1 ^e meting ochtend				
2 ^e meting				
1 ^e meting avond				
2 ^e meting				
Dag 5				
1 ^e meting ochtend				
2 ^e meting				
1 ^e meting avond				
2 ^e meting				
Dag 6				
1 ^e meting ochtend				
2 ^e meting				
1 ^e meting avond				
2 ^e meting				
Dag 7				
1 ^e meting ochtend				
2 ^e meting				
1 ^e meting avond				
2 ^e meting				
Gemiddelde Bloeddruk :				

Instructie bloeddruk meten:

- Meet twee keer per dag twee keer uw bloeddruk, 's morgens (tussen 6.00 en 9.00 uur) en 's avonds tussen (18.00 en 21.00 uur als dit mogelijk is).
- U mag een half uur voor de meting rustig aan doen, geen 'extreme' activiteit zoals bijv. sporten, hard werken, koud douchen, niet roken en geen koffie drinken.
- Neem plaats op een hoge stoel aan een tafel, rechtop met voeten naast elkaar op de grond.
- Doe het manchet om de afgesproken arm. Laat de armen op de tafel rusten.
- Blijf minimaal 5 minuten rustig zitten, zonder te praten en meet dan de bloeddruk.
- Meet de bloeddruk na 1-2 minuten nog een keer.
- Noteer de dag, het tijdstip, de boven- en onderdruk van beide metingen op de lijst.
- Als het verschil tussen meting 1 en 2 groter is dan 10 (mmHg), dan vragen we u om nog een 3e meting doen. U noteert dan meting 2 en 3 op het formulier.
- De gemeten waardes kunnen schommelen, dat is normaal.

Tot slot willen we u vragen om, indien mogelijk, de uitslagen met een zwart schrijvende pen in te vullen. Onze dank daarvoor.