**Bloeddrukmeting thuis** 

Naam:

Geboortedatum:

Ophaaldatum: \_\_\_-\_\_\_- 2023

Inleverdatum: \_\_\_ -\_\_\_ - 2023, **voor 10.00 uur inleveren**

**Hoe werkt het meten van de bloeddruk?**

Gedurende 7 dagen meet u 4 keer per dag thuis de bloeddruk. U doet 2 keer een ochtendmeting voor het ontbijt en 2 keer een avondmeting 2 uur na het avondeten. (zie voorbeeld onderstaand tabel)

**Vaker op de dag meten is niet nodig.**

* Zorg dat u een half uur voor de meting rustig aan doet, (geen inspannende activiteit zoals sporten, hard werken, of koud douchen), niet rookt en **GEEN** koffie drinkt
* Ga rechtop zitten op een hoge stoel, met de benen naast elkaar (dus benen niet gekruist, niet met benen naar achter onder de stoel, niet met benen over elkaar), ontbloot boven arm (niet mouw opstropen)
* Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten en meet dan de bloeddruk
* Noteer de boven- en de onderdruk
* Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer opnieuw de boven en de onderdruk
* Herhaal de meting ’s avonds en noteer opnieuw de boven- en onderdruk
* Noteer de dag, tijdstip, de boven- en onderdruk op de lijst
* De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaardes zijn normaal

**Wat te doen bij een afwijkende bloeddrukmeting?**

* We zeggen dat iemand een goede bloeddrukmeting heeft als deze gemiddeld lager dan 140/90 is. Voor thuismeting geldt een gemiddelde bloeddruk van lager dan 135/85
* Als u bij een bloeddrukmeting thuis een keer een wat hogere bloeddruk meet, bijvoorbeeld 160/100 dan is dat niet erg. Noteer de bloeddrukwaarde in de tabel en noteer bij ‘opmerkingen’ eventueel de situatie.
* Is de bovendruk 180 of hoger, neem dan dezelfde of de volgende dag contact op met uw huisarts

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ochtend | 1e keer | 2e keer | Avond | 1e keer | 2e keer | opmerking |
| **Voorbeeld** | **8.00 uur** | **140/90** | **138/90** | **20.00 uur** | **140/79** | **135/80** |  |
| Dag 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Dag 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Dag 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Dag 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Dag 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Dag 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Dag 7 |  |  |  |  |  |  |  |

**\*Bij verlies van de bloeddrukmeter zijn wij genoodzaakt om € 150 in rekening te brengen.**