

Thuismeting bloeddruk: BLOEDDRUK WAARDES

Zie **INSTRUCTIE** op achterzijde van dit formulier.

Patiënt gegevens

Naam: Dhr./Mw.*

Geboortedatum:

* Omcirkel

		1e meting	2e meting	Hartslag 1 ^e meting	Hartslag 2 ^e meting	Linker of rechter arm	Bijzonderheden/ aanvullingen
Datum:	ochtend						
	avond						
Datum:	ochtend						
	avond						
Datum:	ochtend						
	avond						
Datum:	ochtend						
	avond						
Datum:	ochtend						
	avond						

Stuur veilig de gemeten waarden naar ons toe via [MijnGezondheid.net](https://mijngezondheid.net). Kies, na inloggen, voor 'Eigen metingen delen en bekijken' en kies voor 'Bloeddruk' en dan 'Meet uw bloeddruk 4 keer per dag, 5 tot 7 dagen lang'. Dan komen de waarden rechtstreeks in uw medisch dossier. Hartelijk dank!

Thuismeting bloeddruk: INSTRUCTIE

Bij sommige mensen blijkt dat de bloeddruk thuis gemeten veel lager is dan gemeten in de spreekkamer. Met uw thuis metingen kunnen we beter inschatten wat uw gemiddelde bloeddruk is.

U meet gedurende 5 dagen achter elkaar de bloeddruk.

- 's Morgens 2 keer, bij voorkeur direct na het wakker worden, tussen 6 en 9 uur.
- 's avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18 en 21 uur.

Filmpje hoe meet u de bloeddruk:

<https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddruk-thuis-meten>

Het gemiddelde van deze metingen wordt gebruikt voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk.

1. U meet de bloeddruk voor, of minimaal 30 min na, dat u hebt gegeten, gedronken, gerookt en voordat u de medicatie heeft ingenomen. Steeds rond het zelfde tijdstip.
2. Meet de bloeddruk zittend met de armen rustend op een tafel, met rechte rug. Telkens aan de zelfde arm, bij u **links**/rechts. De bovenarm met manchet ter hoogte van het hart. Ook wanneer u op de rand van bed zit de onderarm horizontaal houden en met de andere arm ondersteunen.
3. De manchet aanbrengen op volledig ontblote arm (geen omhoog geschoven mouw). Het onderste gedeelte van de manchet op 3 cm boven de elleboog. De slang aan de binnenkant van de arm, naar beneden gericht.
4. Ga zitten en ontspan 5 min voor u gaat meten.
5. Houdt de manchet op hart hoogte, rechtop zitten. Druk op de START knop. Tijdens de meting: spieren niet aanspannen, niet bewegen, niet praten en normaal ademen.
6. Na de 1^e meting **60 sec.** ontspannen wachten en dan de 2^e meting.
7. Het gemiddeld van beide metingen noteren. De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukken zijn normaal.
8. Lever bij voorkeur de meting in via MijnGezondheid.net (zie voorzijde van deze pagina)

Een geleende bloeddrukmeter van de huisartsenpraktijk kunt u weer inleveren bij de assistente.