***Thuismeting bloeddruk Praktijk Rijnlaan***

**Naam: Geboortedatum:**

**Streefwaarde: Aangevraagd door:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OCHTEND** |  |  |  |  |
| **Datum** |  | **Bovendruk** | **Onderdruk** | **Pols** | **Bijzonderheden** |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
| **GEMIDDELD OCHTEND** |   |   |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AVOND** |  |  |  |  |
| **Datum** |  | **Bovendruk** | **Onderdruk** | **Pols** | **Bijzonderheden** |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
|   | 1e meting |   |   |   |   |
|   | 2e meting |   |   |   |   |
| **GEMIDDELD AVOND** |   |   |  |  |

****

**Instructie/advies bij thuismetingen**

* Meet op 5 tot 7 achtereenvolgende dagen tweemaal uw bloeddruk.
* Meet op vaste tijden ’s ochtends en ’s avonds. Bij voorkeur een half uur na opstaan en een half uur voor het slapen gaan.
* Zorg dat u even (5 minuten) gezeten heeft voor u de bloeddruk meet.
* Praat niet tijdens het meten.
* Zit tijdens het meten in rechte houding, benen niet gekruist.
* 30 Minuten voor het meten kunt u beter géén zware inspanning leveren, niet roken en geen koffie drinken.
* Wacht na de 1e meting 1 minuut en meet daarna nogmaals de bloeddruk.
* Meet steeds aan dezelfde arm.
* Bevestig de manchet op de blote arm.
* Vul in de tabel de datum, het tijdstip, de boven en onderdruk, de pols en eventuele bijzonderheden in.
* Voor het berekenen van de gemiddelde waarde dient u ALLEEN de waardes van de laatste 6 dagen mee te nemen; de 1e dus weglaten.
* Lever het formulier in bij de assistente; u wordt alleen gebeld als de uitslag afwijkend was of als dit anders met u is afgesproken.
* Omdat er veel vraag is naar onze leenmeters willen wij u dringend verzoeken om deze na 1 week terug te brengen.
* De batterijen zijn oplaadbaar. Gelieve deze altijd mee terug te geven!