

Thuisbloeddrukmeting

Uw huisarts heeft U gevraagd thuis de bloeddruk te meten om betrouwbaar vast te stellen wat uw gemiddelde bloeddruk is. Hieronder vindt U instructies voor zelfmeting en een invulkaart. U wordt vriendelijk verzocht (indien van toepassing) bij de volgende afspraak de geleende bloeddrukmeter en deze ingevulde brief mee te nemen.

Instructie bij zelfmeting bloeddruk

1. Verricht geen inspanning, rook niet en drink geen koffie gedurende 30 minuten voorafgaand aan de meting.
2. Alvorens de bloeddruk te meten even (5 min.) rustig zitten of liggen.
3. De bloeddruk meet u in zittende positie, met beide voeten plat op de grond. De benen niet kruisen. De benen moeten zich grofweg in een positie van 90 graden bevinden.
4. Breng de manchet van de bloeddrukmeter aan op de ontblote linker bovenarm of wanneer u linkshandig bent op de rechter arm.
5. De manchet niet te strak aantrekken: Tussen manchet en arm moeten nog 2 vingers kunnen worden gestoken.
6. De sensor in de manchet is aangegeven met een kleur of markering. Deze dient zich boven de slagader te bevinden. Plaats deze gelijk met de binnenzijde van de bovenarm.
7. Leg de arm ontspannen neer (bv op een tafel). Praat of beweeg niet tijdens het meten.
8. Druk op start. De manchet wordt opgeblazen en daarna langzaam ontlucht. Dit kan een wat vervelend drukkend gevoel geven. Probeer desalniettemin zoveel mogelijk te ontspannen en rustig door te blijven ademen.
9. Noteer hieronder de waarden die op de display staan: bovendruk (Systole), de onderdruk (Diastole) en de pols.
10. Bij opmerkingen kunt u omstandigheden weergeven (sporten, stress).
11. Meet op drie tot zeven opeenvolgende dagen. Afhankelijk wat de arts van u gevraagd heeft.
12. Doe twee metingen in het eerste half uur na het opstaan met een minimale tussenpose van 1 minuut. Indien u bloeddrukverlagende medicatie gebruikt de eerste metingen bij voorkeur doen voor het innemen van de medicijnen.
13. Doe twee metingen 's avonds in het half uur voor het naar bed gaan met een minimale tussenpose van 1 minuut.
14. Bij twijfel of te hoge waarde; na ongeveer 3 minuten nogmaals meten



Naam:
 Geboortedatum:
 Adres:
 Woonplaats

Thuis Bloeddruk meten

Datum	Tijd		Bovendruk	Onderdruk	Pols	Opmerking
Dag 1	Ochtend	1				
		2				
	Avond	3				
		4				
Dag 2	Ochtend	5				
		6				
	Avond	7				
		8				
Dag 3	Ochtend	9				
		10				
	Avond	11				
		12				
Dag 4	Ochtend	13				
		14				
	Avond	15				
		16				
Dag 5	Ochtend	17				
		18				
	Avond	19				
		20				
Dag 6	Ochtend	21				
		22				
	Avond	23				
		24				
Dag 7	Ochtend	25				
		26				
	Avond	27				
		28				

In te vullen door de praktijkmedewerker:

NB: de eerste dag van het thuismeten niet meerekenen!

	Streefwaarde systole 135	Streefwaarde diastole 80
Gemiddelde systole		
Gemiddelde diastole		
Gemiddelde pols		
Conclusie/Opmerking		

Wil je meer weten over je bloeddrukwaarden? Kijk dan op hartstichting.nl/mijnbloeddruk