

## MULTI-DAY HOME BLOOD PRESSURE MONITORING

Your GP has agreed with you that you will measure your blood pressure at home. You will return the results of your measurements to your GP for assessment and discussion.

You will take two measurements per day around the same time. Ensure that you measure your blood pressure before or at least 1 hour after eating, drinking, or smoking, and before taking your medication.

Measure your blood pressure while sitting on a chair and rest your arms on the table. Sit down and relax for a few minutes before measuring.

During a measurement session, you will measure your blood pressure twice with 1 minute in between. If the readings differ by more than 10 mmHg, take a third measurement.

Once the first measurement is done, wait relaxed for the second measurement. Take a second measurement after 1 minute: in the meantime, remain seated relaxed.

Repeat this during the measurement week in the mornings and evenings.



## Thuisbloeddrukmeting



Naam: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Merk bloeddrukmeter: \_\_\_\_\_

		Tijd	Bovendruk/Onderdruk	Hartslag
<b>Dag 1</b>	Ochtend	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )
	Avond	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )

<b>Dag 2</b>	Ochtend	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )
	Avond	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )

<b>Dag 3</b>	Ochtend	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )
	Avond	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )

<b>Dag 4</b>	Ochtend	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )
	Avond	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )

<b>Dag 5</b>	Ochtend	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )
	Avond	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )

### Gebruik een gevalideerde bovenarmsmeter

[www.stridebp.org](http://www.stridebp.org)

#### Voor ieder spreekkamerbezoek

- bloeddrukmeting gedurende 7 dagen, (minimaal 3)
- 's morgens en 's avonds voor inname van medicatie
- na 5 minuten rustig zitten
- 2 metingen met 1 minuut tussenpauze

**Langetermijnfollow-up:** een dubbele meting één of twee keer per week of per maand



		Tijd	Bovendruk/Onderdruk	Hartslag
<b>Dag 6</b>	Ochtend	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )
	Avond	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )

<b>Dag 7</b>	Ochtend	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )
	Avond	1ste	___/___	( )
		2de	___/___	( )

Noteer hieronder het gemiddelde van alle bloeddrukken behalve van dag 1:

\_\_\_/\_\_\_ ( )