

## MEERDAAGSE BLOEDDRUKMETING THUIS

De huisarts heeft met u afgesproken dat u thuis uw bloeddruk gaat meten. De resultaten van uw meting brengt u terug naar uw huisarts terug te beoordeling en bespreking.

U houdt twee meetmomenten per dag rond hetzelfde tijdstip. Zorg ervoor dat u de bloeddruk meet vóór of minimaal 1 uur nadat u heeft gegeten, gedronken of gerookt, en vóórdát u uw medicijnen heeft ingenomen.

Meet de bloeddruk zittend op een stoel en leg de armen op tafel. Ga zitten en ontspan een paar minuten voordat u gaat meten.

Tijdens een meetmoment gaat u de bloeddruk tweemaal opmeten met 1 minuut ertussen. Als de getallen meer dan 10mmHg verschillen, doet u nog een derde meting.

Als de eerste meting gedaan is, wacht dan ontspannen op de tweede meting. Na 1 minuut doet u een tweede meting, in de tussentijd blijft u rustig zitten.

Dit herhaalt u gedurende de meet-week in de ochtenden en avonden.



## 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:

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