**Thuismetingen bloeddruk**

Naam :

Adres :

Geboortedatum :

(Aanvragend) huisarts :

**Ochtend**

 **1e meting 2e meting**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Tijd | Bovendruk(Syst.druk) | Onderdruk(Diast.druk) | Bovendruk(Syst.druk) | Onderdruk(Diast.druk) | Was er iets bijzonders*Drukke werkdag, hoofdpijn* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Avond**

 **1e meting 2e meting**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Tijd | Bovendruk(Syst.druk) | Onderdruk(Diast.druk) | Bovendruk(Syst.druk) | Onderdruk(Diast.druk) | Was er iets bijzonders*Drukke werkdag, hoofdpijn* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Meet de bloeddruk ’s ochtends en ’s avonds. Bijv. een half uur na het opstaan en een half uur voor het naar bed gaan

Zorg dat u vanaf één halfuur voor de meting rustig aan doet, (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.

Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.

Breng de manchet aan de afgesproken (links) arm aan.

Snoer aan de binnenkant en manchet iets hoger dan elleboogplooi.

Meet steeds aan dezelfde arm.

Blijf gedurende minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk. Noteer de boven- en de onderdruk.

Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer opnieuw de boven en de onderdruk.

Herhaal de metingen ’s avonds en noteer opnieuw de boven- en onderdruk.

Noteer de dag, het tijdstip, de boven- en de onderdruk op een lijst.

Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.