

Instructies voor geprotocolleerde thuismeting

Patiënten informatie

Beste meneer/mevrouw,

Volgens afspraak gaat u thuis de bloeddruk meten. Voor het beste resultaat vragen wij u om enkele regels in acht te nemen.

- Meet de bloeddruk op 7 achtereenvolgende dagen in de ochtend en avond.
- Meet de bloeddruk op vaste tijden, bij voorkeur voor het ontbijt en minimaal 1 uur na de avondmaaltijd.
- Meet de bloeddruk altijd 2 keer achter elkaar.
- Lever vanaf 30 minuten voor de meting geen inspanning, rook niet en drink geen koffie.
- Ga rustig op een stoel zitten met de rug tegen de leuning en beide voeten op de grond.
- Niet praten tijdens de meting.
- Meet de bloeddruk aan uw linker arm, tenzij er anders met u is afgesproken.
- Bevestig het manchet op de blote bovenarm.
- Laat de arm op de tafel of armleuning rusten.
- Meet de bloeddruk door op 'start' te drukken.
- Blijf stil zitten.
- Noteer de waarden die op het display staan.
- Herhaal de meting na 1-2 minuten.
- Noteer beide uitslagen op het formulier dat u gekregen heeft.
- Door op 'stop' te drukken zet u de meter weer uit.

Nb. De uitslag geeft altijd een bovendruk en een onderdruk aan. Bijvoorbeeld: 153/81. 153 is de bovendruk en 81 is de onderdruk. Op het display wordt ook de pols weergegeven. Deze mag u ook noteren op het formulier.

Indien U overweegt zelf een bloeddrukmeter aan te schaffen, kunt u informatie vinden op www.hartstichting.nl

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de assistente.

Formulier voor geprotocolleerde thuismeting bloeddruk

Datum:

Naam:

Geboortedatum:

Dag 1: Ochtend

Meting

Bovendruk

Onderdruk

Pols

Bijzonderheden

Datum:

Avond

Dag 2:

Ochtend

Datum:

Avond

Dag 3:

Ochtend

Datum:

Avond

Dag 4:

Ochtend

Datum:

Avond

Dag 5:

Ochtend

Datum:

Avond

Dag 6:

Ochtend

Datum:

Avond

Dag 7:

Ochtend

Datum:

Avond

Om het gemiddelde te berekenen telt u alle metingen van dag 1 tot en met dag 7 op en deelt die door het aantal metingen.

Gemiddelde van de bloeddruk: RR: ____ / ____ mm.Hg

Gemiddelde van de pols: ____ slagen per minuut

