Naam :

Geboortedatum :

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | | **Tijdstip** | | **Bovendruk**  **(= sys)** | **Onderdruk**  **(= dia)** | **Pols** | **Bijzonderheden** |
| **dag 1** |  | **ochtend**  1e meting |  |  |  |  |  |
| **ochtend**  2e meting |  |  |  |  |  |
| **avond**  1e meting |  |  |  |  |  |
| **avond**  2e meting |  |  |  |  |  |
| **dag 2** |  | **ochtend**  1e meting |  |  |  |  |  |
| **ochtend**  2e meting |  |  |  |  |  |
| **avond**  1e meting |  |  |  |  |  |
| **avond**  2e meting |  |  |  |  |  |
| **dag 3** |  | **ochtend**  1e meting |  |  |  |  |  |
| **ochtend**  2e meting |  |  |  |  |  |
| **avond**  1e meting |  |  |  |  |  |
| **avond**  2e meting |  |  |  |  |  |
| **dag 4** |  | **ochtend**  1e meting |  |  |  |  |  |
| **ochtend**  2e meting |  |  |  |  |  |
| **avond**  1e meting |  |  |  |  |  |
| **avond**  2e meting |  |  |  |  |  |
| **dag 5** |  | **ochtend**  1e meting |  |  |  |  |  |
| **ochtend**  2e meting |  |  |  |  |  |
| **avond**  1e meting |  |  |  |  |  |
| **avond**  2e meting |  |  |  |  |  |
| **Gemiddelde bloeddruk** | | | |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bloeddruk die thuis is gemeten, geeft een beter beeld dan de bloeddrukmeting in de spreekkamer. Daarom vragen wij u om thuis uw bloeddruk te meten gedurende vijf dagen. Deze thuismetingen gebruiken wij voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk.  **U meet gedurende 5 dagen elke ochtend en avond uw bloeddruk.**   |  | | --- | | * **’s morgens 2 keer, direct na het wakker worden, bij voorkeur tussen 6 en 9 uur.** * **’s avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18 en 21 uur.**   Hier volgt uitleg over het meten van de bloeddruk. Op onze website [www.huisartsenveldhuizen.nl](http://www.huisartsenveldhuizen.nl) vindt u ook een filmpje met uitleg: zie hiervoor ‘bloeddruk thuis meten’ in de linker kolom. |   **Stap 1: tijdstip**  Meet de bloeddruk op een rustig tijdstip.  Meet de bloeddruk niet direct nadat u heeft gegeten, gedronken of gerookt. | |
| **Stap 2: zittende houding**  Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel. Ga rustig zitten en ontspan ongeveer vijf minuten voordat u gaat meten. |
| **Stap 3: de manchet aanbrengen**  Brengt de manchet aan om de ontblote bovenarm. Zorg ervoor dat het onderste gedeelte op 3 cm boven de elleboog zit. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet aan de binnenkant van de arm zitten. |
| **Stap 4: start meting**  Druk op de startknop.  Beweeg niet tijdens de meting en ontspan u. Praat niet tijdens de meting. |
| **Stap 5: wacht 1 minuut tussen de metingen**  Als de eerste meting gedaan is, wacht dan 1 minuut voordat u de tweede doet. Als het verschil tussen de twee metingen meer dan 5 is, herhaal dan deze stap. |
| **Stap 6: noteer uw metingen**  Noteer de metingen en de tijdstippen op het formulier. Als u alle metingen gedurende 5 dagen gedaan heeft, kunt u een gemiddelde berekenen: tel alle metingen op en deel deze door het aantal metingen.  Mail het formulier via een e-consult of lever het in op de praktijk. |