

## **Formulier thuismeting bloeddruk**

Naam: .....

Geboortedatum: .....

### **U meet gedurende 7 dagen thuis uw bloeddruk.**

- 's morgens 2 keer, bij voorkeur direct na het wakker worden tussen 6.00 en 9.00 uur
- 's avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18.00 en 20.00u
- neem een rustig moment voor de meting
- ga op een stoel of op bed zitten.
- tijdens meting niet praten en benen naast elkaar op grond zetten
- niet roken of koffie drinken half uur voor de meting

Datum	1 <sup>e</sup> meting ochtend	2 <sup>e</sup> meting ochtend		1 <sup>e</sup> meting avond	2 <sup>e</sup> meting avond		Bijzonderheden
	/	/		/	/		
	/	/		/	/		
	/	/		/	/		
	/	/		/	/		
	/	/		/	/		
	/	/		/	/		
	/	/		/	/		

### **Uitleg hoe de meter werkt:**

1. Bevestig de bloeddrukband om de bovenarm, zorg dat de band niet te strak of te los zit, zorg ervoor dat het juiste stuk van de band zich boven de elleboogholte bevindt.
2. Laat de arm waar aan gemeten wordt rusten op een tafel of kastje
3. Zet de meter aan en druk vervolgens op de knop om de bloeddrukmeting te starten
4. Na de meting komen 3 waarden in beeld: bovendruk, onderdruk en de polsslag.  
De 1<sup>e</sup> twee waarden moeten genoteerd worden dit formulier.

Gebruik een betrouwbare bloeddrukmeter met bovenarm manchet die is goedgekeurd door DABL Instituut (zie actuele lijst met goedgekeurde bloeddrukmeters op de website van de Hartstichting). Voor meer informatie kijkt u op You Tube naar de video's : Bloeddruk, hypertensie en thuis meten en/of Hoe meet u uw bloeddruk? of op [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl): Hoge bloeddruk