

## Thuismeting bloeddruk

Naam: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Naam huisarts: \_\_\_\_\_

			<b>SYS</b>	<b>DIA</b>	<b>POLS</b>	<b>Opmerkingen</b>
<b>DAG 1</b>	's morgens	meting 1				
		meting 2				
.....	's avonds	meting 1				
		meting 2				
<b>DAG 2</b>	's morgens	meting 1				
		meting 2				
.....	's avonds	meting 1				
		meting 2				
<b>DAG 3</b>	's morgens	meting 1				
		meting 2				
.....	's avonds	meting 1				
		meting 2				
<b>DAG 4</b>	's morgens	meting 1				
		meting 2				
.....	's avonds	meting 1				
		meting 2				
<b>DAG 5</b>	's morgens	meting 1				
		meting 2				
.....	's avonds	meting 1				
		meting 2				
<b>DAG 6</b>	's morgens	meting 1				
		meting 2				
.....	's avonds	meting 1				
		meting 2				
<b>DAG 7</b>	's morgens	meting 1				
		meting 2				
.....	's avonds	meting 1				
		meting 2				

# Instructies

Zoals afgesproken met de huisarts gaat u thuis de bloeddruk meten. Voor het beste en juiste resultaat vragen we om enkele regels in acht te nemen:

## 1. Algemene informatie:

- **Meet uw bloeddruk 7 opeenvolgende dagen 4x/dag**
  - **2x 's morgens: minstens 30min wakker**
  - **2x 's avonds: minstens 1u wachten na avondeten**
- Je mag 30 min voor de meting NIET:
  - Roken
  - Geen koffie drinken
  - Niet enorm inspanssen

## 2. Bloeddrukband plaatsen

- Ontbloot je bovenarm
- De bloeddrukband moet ter hoogte van je hart zitten, dit is ongeveer 2 cm boven de elleboog.
- De kabel zit aan de binnenkant van je elleboog en loopt naar beneden (richting je hand)



## 3. De juiste houding

- Meet de bloeddruk terwijl je op een stoel zit
- Ga rechtop zitten met je rug tegen de leuning
- Zet beide voeten naar elkaar op de grond
- Leg je onderarm ontspannen op de leuning van de stoel of op tafel

## 4. Je bloeddruk meten

- Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf
- Praat niet tijdens de meting

## 5. Noteer de uitslag

- Het toestel geeft altijd een bovendruk (SYS) en een onderdruk (DIA), deze mag je beide noteren
  - voorbeeld: SYS 153/ DIA 81: 153 is de bovendruk en 81 is de onderdruk
- op de display wordt ook de pols weergegeven, deze mag je ook noteren