**Bloeddruk meting thuis**

U meet gedurende vijf dagen achter elkaar de bloeddruk:

• ’S ochtends twee keer achter elkaar.

Gebruikt u bloeddruk medicatie: meet de bloeddruk 2 uur na inname van de medicatie.

Gebruikt u géén bloeddruk medicatie: meet de bloeddruk direct na het wakker worden.

• ’S avonds twee keer achter elkaar. Bij voorkeur vlak voordat u gaat slapen.

Het gemiddelde van deze metingen wordt gebruikt voor de behandeling van uw (mogelijk hoge) bloeddruk.

Hieronder wordt beschreven hoe u de bloeddruk op de juiste manier meet:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.watchbp.nl/fileadmin/images/content_en/patients/1.gif |  | **Stap 1**  Zorg dat u het een halfuur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt. |
| http://www.watchbp.nl/fileadmin/images/content_en/patients/2.gif |  | **Stap 2**  Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel. De stoel moet de rug goed ondersteunen, beide voeten plat op de grond. |
| http://www.watchbp.nl/fileadmin/images/content_en/patients/3.gif |  | **Stap 3**  De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. Zorg ervoor dat het onderste gedeelte van de manchet op 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden. |
| http://www.watchbp.nl/fileadmin/images/content_en/patients/4.gif |  | **Stap 4**  Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten voor u gaat meten. |
|  |  | **Stap 5**  Druk op de start knop. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen. |
|  |  | **Stap 6**  Als de eerste meting gedaan is, wacht dan 2 minuten en meet de bloeddruk nog een keer. Ook tijdens deze tussenpozen dient u niet te bewegen.  Noteer opnieuw de boven, onderdruk en hartslag op het (excel)formulier. |
|  |  | **Stap 7**  Na 5 dagen meten geeft u het gemiddelde digitaal door aan uw huisarts via |

**Let op, dit kan (voor alsnog) alleen op de computer en niet op de app.  
  
Uw uitslag komt bij de POH of huisarts terecht. Deze beoordeelt uw bloeddruk. U ontvangt indien nodig een bericht via Mijngezondheid.net**

**Naam: Geboortedatum:**

**Thuis bloeddrukmeting / 2 meetmomenten gedurende 5 dagen** **1e dag** Datum:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | tijd | bovendruk | onderdruk | pols |
| Ochtend | 1e meting |  |  |  |  |
|  | 2e meting |  |  |  |  |
| Avond | 1e meting |  |  |  |  |
|  | 2e meting |  |  |  |  |

**2e dag** Datum:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | tijd | bovendruk | onderdruk | pols |
| Ochtend | 1e meting |  |  |  |  |
|  | 2e meting |  |  |  |  |
| Avond | 1e meting |  |  |  |  |
|  | 2e meting |  |  |  |  |

**3e dag** Datum:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | tijd | bovendruk | onderdruk | pols |
| Ochtend | 1e meting |  |  |  |  |
|  | 2e meting |  |  |  |  |
| Avond | 1e meting |  |  |  |  |
|  | 2e meting |  |  |  |  |

**4e dag** Datum:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | tijd | bovendruk | onderdruk | pols |
| Ochtend | 1e meting |  |  |  |  |
|  | 2e meting |  |  |  |  |
| Avond | 1e meting |  |  |  |  |
|  | 2e meting |  |  |  |  |

**5e dag** Datum:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | tijd | bovendruk | onderdruk | pols |
| Ochtend | 1e meting |  |  |  |  |
|  | 2e meting |  |  |  |  |
| Avond | 1e meting |  |  |  |  |
|  | 2e meting |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Bereken nu de gemiddelde bovendruk en onderdruk:**

Bereken zelf het gemiddelde van dag 2 tm dag 5

*Tel alle bovendruk waarden van dag 2 t/m 5 bij elkaar op en deel dit door het aantal metingen (16 stuks als het goed is).*

*Daarna doet u hetzelfde bij de onderdruk waarden en de pols.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | bovendruk | onderdruk | pols |
| Gemiddelde |  |  |  |

Lever dit formulier in aan de balie of in de brievenbus naast de ingang