

THUISMETINGEN BLOEDDRUK

Naam: dhr / mevr _____

Geboortedat: ____ - ____ - ____

meter retour: ____ - ____ - ____

Arm: LI / RE

| | | Bovendruk | Onderdruk | Pols | |
|--------|----------|-----------|-----------|------|---|
| Datum: | Ochtend | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| | Avond | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| Datum: | Ochtend | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| | Avond | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| Datum: | Ochtend | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| | Avond | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| Datum: | Ochtend | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| | Avond | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| Datum: | Ochtend | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| | Avond | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| Datum: | Ochtend | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |
| | Avond | | | | 1 |
| |uur | | | | 2 |

Gemiddelde bloeddruk uitrekenen vanaf dag 2. Alle systole drukken bij elkaar optellen en delen door het aantal metingen. Zo ook bij de diastolische drukken en polsfrequentie uitrekenen.

Gemiddelde systole:

Gemiddelde diastole:

Gemiddelde pols:

UITLEG THUIS METEN BLOEDDRUK

- U gaat op 7 achtereenvolgende dagen thuis uw bloeddruk meten.
- U meet:
 - 2x uw bloeddruk een half uur na het opstaan en
 - 2x een half uur voor het slapen gaan.
 - het liefst op ongeveer hetzelfde tijdstip
- Doe de meting met een lege blaas.
- Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting:
 - rustig aan doet (niet sporten, hard werken of koud douchen).
 - niet rookt of koffie drinkt.
- Ga zitten op een hoge stoel, rechtop, uw benen naast elkaar en laat uw arm gestrekt op een tafel of uw benen rusten.
- Doe de manchet om uw bovenarm, 2 vingers dik boven uw elleboogplooï (zie afbeelding 1).
- Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten en meet dan de bloeddruk.
- Noteer de waarden: bovendruk, onderdruk en pols (zie foto 2).
- Wacht 2 minuten en meet nogmaals de bloeddruk en noteer de waarden.
- Meet de bloeddruk zoals hierboven beschreven weer een half uur voor het slapen gaan.
- Meet steeds aan dezelfde arm.
- De gemeten waarden kunnen schommelen, wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.

Afbeelding 1



Afbeelding 2

Bovendruk = 151, onderdruk = 90, pols = 85

