

BLOEDDRUKMETING THUIS

**NAAMSTICKER
PATIËNT**

De bloeddrukmeting thuis: gedurende zeven dagen meet u twee keer per dag thuis de bloeddruk en de pols. U doet een ochtendmeting en een avondmeting en schrijft de waarden op.

- Zorg dat u vanaf één halfuur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.
- Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
- Blijf gedurende minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk en de pols
- Meet de bloeddruk en de pols na 2 minuten nog een keer.
- Noteer beide metingen op onderstaande lijst: de dag, het tijdstip, de boven- en de onderdruk en de pols.
- De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.

Datum	Dag 1:		Dag 2:		Dag 3:		Dag 4:		Dag 5:		Dag 6:		Dag 7:	
	Bloeddruk	Pols	Bloeddruk	Pols	Bloeddruk	Pols	Bloeddruk	Pols	Bloeddruk	Pols	Bloeddruk	Pols	Bloeddruk	Pols
Tijdstip:														
Ochtendmeting 1														
Ochtendmeting 2														
Tijdstip:														
Avondmeting 1														
Avondmeting 2														
Invullen door praktijk-ondersteuner	Gemiddelde bloeddruk Ochtend/mmHg Avond/mmHg Totaal/mmHg													

