



Huisarts- en Sportpraktijk
Roeland Van Hoof
Burg Van Houdtplein 22
5531 GN Bladel

Zelf bloeddruk meten thuis

Auteur: CS	Gemaakt: 02-07-17	Doc: F004
Eigenaar: Van Hoof	Revisie: 12-06-2018	Laatste Versie: 1.0
Bestemming: Ass/POH	Geldig tot: 31-12-20	pagina 3 van 3

U noteert op het formulier 150 op de eerste regel van het vakje onder *bovendruk*, en 80 op de eerste regel van het vakje onder *onderdruk*.

In het scherm van de bloeddrukmeter wordt tevens de hartslag / pols weergegeven. Deze waarde kunt u invullen in het vakje onder *pols*.

Daarna meet u nogmaals de bloeddruk en nu noteert u de waarden op de tweede regel van de vakjes.

De volgende afspraak is opom.....uur bij uw huisarts of praktijkondersteuner.

WAT IS DE JUISTE MANIER OM DE BLOEDDRUK TE METEN?

1. zittend
2. arm steunt op de tafel
3. volledig ontspannen
4. in deze houding 5 minuten wachten alvorens de eerste meting te doen
5. niet praten of bewegen
6. manchet moet zich ter hoogte van het hart bevinden
7. de eerste maal een meting doen aan beide armen, nadien steeds aan die arm waar de hoogste bloeddruk werd gemeten



Huisarts- en Sportpraktijk
Roeland Van Hoof

Burg Van Houdtplein 22
5531 GN Bladel

Zelf bloeddruk meten thuis

Auteur: CS

Gemaakt: 02-07-17

Doc: F004

Eigenaar: Van Hoof

Revisie: 12-06-2018

Laatste Versie: 1.0

Bestemming: Ass/POH

Geldig tot: 31-12-20

pagina 1 van 3

Naam: #

Geboortedatum: ##

			bovendruk	onderdruk	pols	
DAG 1	Datum	's ochtends				1
		uur				2
		's avonds				1
		uur				2
DAG 2	Datum	's ochtends				1
		uur				2
		's avonds				1
		uur				2
DAG 3	Datum	's ochtends				1
		uur				2
		's avonds				1
		uur				2
DAG 4	Datum	's ochtends				1
		uur				2
		's avonds				1
		uur				2



Zelf bloeddruk meten thuis

Auteur: CS

Gemaakt: 02-07-17

Doc: F004

Eigenaar: Van Hoof

Revisie: 12-06-2018

Laatste Versie: 1.0

Bestemming: Ass/POH

Geldig tot: 31-12-20

pagina 2 van 3

			bovendruk	onderdruk	pols	
DAG 5	Datum	's ochtends				1
		uur				2
		's avonds				1
		uur				2
Dag 6	Datum	's ochtends				1
		uur				2
		's avonds				1
		uur				2
Dag 7	Datum	's ochtends				1
		uur				2
		's avonds				1
		uur				2

- Meet op zeven achtereenvolgende dagen tweemaal uw bloeddruk.
- Meet op vaste tijden 's ochtends en 's avonds. Bij voorkeur tot een halfuur na opstaan maar vóór het ontbijt en halfuur voor slapen gaan, doch minstens één uur na de avondmaaltijd.
- Zorg dat u even (5 minuten) gezeten heeft voordat u de bloeddruk meet.
- Wacht **1 minuut** en meet nogmaals de bloeddruk
- Meet steeds aan dezelfde arm.

In de tabel vult u datum, tijdstip, bovendruk en de onderdruk en **eventuele bijzonderheden** in.

U doet dat op de volgende manier:

- Bij *datum* noteert u de dag waarop u de bloeddruk meet.
- Bij *'s ochtends* en *'s avonds* noteert u de tijdstippen waarop u de bloeddruk meet.
- In betreffende kolom vult u de *bovendruk* en de *onderdruk* in.
- **Achter de kolommen kunt u eventuele bijzonderheden vermelden**

De bloeddrukmeter geeft deze waarden duidelijk aan, bijvoorbeeld op de volgende manier: **150 / 80**

De bovendruk is in dit geval 150 en de onderdruk 80.