Naam: Geboortedatum:

**Thuis Bloeddruk meten**

U heeft van ons een **leenmeter** meegekregen / of u gaat thuismetingen doen met **uw eigen meter**

*NB: In geval van een* ***eigen meter****: bespreek of u een betrouwbare meter heeft? Laat uw meter evt. eerst een keer vergelijken in onze praktijk. Als u een eigen bloeddrukmeter wilt aanschaffen kunnen wij als suggestie het merk Omron aanbevelen, alle Omron meters zijn als betrouwbaar aangemerkt*

*Op de website www.hartstichting.nl kunt u een volledige lijst vinden van betrouwbare bloeddrukmeters.*

1. Ontspan voor de meting

* Zorg ervoor dat u een half uur voor de meting rustig aan doet, niet rookt en geen koffie drinkt
* Ga voor de meting minimaal 5 minuten rustig zitten zonder te praten

2. Bloeddrukband aanbrengen

* Meet bij voorkeur aan de arm die u het minst gebruikt: als u rechtshandig bent, dan meet u aan de linkerarm.
* Meet aan een ontblote bovenarm
* De bloeddrukband moet ter hoogte van het hart zitten, dit is ongeveer 2 centimeter boven de elleboog

3. Zorg voor een juiste houding

* Meet de bloeddruk zittend in een stoel met uw rug tegen de leuning
* Zet beide voeten naast elkaar plat op de grond
* Leg de arm waaraan u meet 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
* Neem 2 minuten rust en meet dan opnieuw: sommige meters doen dit automatisch
* Noteer de gemeten waarden
* Meet 5 tot 7 dagen

5.Bespreken

* Breng een leenmeter na 1 week terug naar de praktijk
* Breng dit ingevulde formulier mee op uw eerstvolgende afspraak of geef af aan de assistente

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dag1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
| Datum |  |  |  |  |  |  |  |
| Ochtend 1e |  |  |  |  |  |  |  |
| Ochtend 2e |  |  |  |  |  |  |  |
| Avond 1e |  |  |  |  |  |  |  |
| Avond 2e |  |  |  |  |  |  |  |

\\172.16.82.124\zuidplas\KWALITEIT\Protocollen