

# 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													

**De juiste  
houding**

Ga rechtop  
zitten, met  
een rechte  
rug.

Verwijder strak zittende en/of dikke  
kleding (bijvoorbeeld een trui) van  
uw bovenarm.  
Breng de manchet niet over dikke kle-  
ding aan en rol de mouw niet op als  
deze te strak is.

Leg uw arm op een tafel, zodat  
de manchet ongeveer op  
dezelfde hoogte is als uw hart.

De afstand van de stoel  
tot de bovenkant van de  
tafel moet 25 tot 30 cm  
zijn.

