|  |
| --- |
| **Bloeddrukmetingen thuis** |

**Naam:**

**Geboortedatum:**

**Tav POH:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Bloeddruk 1e meting** |  | **Bloeddruk 2e meting** |  |
|  | **Tijdstip** | **Bovendruk** | **Onderdruk** | **Pols** | **Bovendruk** | **Onderdruk** | **Pols** |
| **Dag 1** | **Ochtend** |  |  |  |  |  |  |
| **Avond** |  |  |  |  |  |  |
| **Dag 2** | **Ochtend** |  |  |  |  |  |  |
| **Avond** |  |  |  |  |  |  |
| **Dag 3** | **Ochtend** |  |  |  |  |  |  |
| **Avond** |  |  |  |  |  |  |
| **Dag 4** | **Ochtend** |  |  |  |  |  |  |
| **Avond** |  |  |  |  |  |  |
| **Dag 5** | **Ochtend** |  |  |  |  |  |  |
| **Avond** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Gemiddeld** |  |  |  |  |  |  |

Aandachtspunten bij het meten van uw bloeddruk:

1. Bij voorkeur uw bloeddruk meten met een bloeddrukmeter, die u kunt lenen bij onze praktijk.
2. Gelieve uw bloeddruk te meten gedurende 5 aaneengesloten dagen,

’s ochtends en ’s avonds

1. Meet uw bloeddruk op een vast tijdstip en altijd aan **dezelfde arm**
2. Zorg dat u eerst **10 minuten** rustig zit voordat u de bloeddruk gaat meten
3. Bij voorkeur meten in zittende houding; met uw rug tegen de leuning en uw voeten plat op de vloer. Leg uw arm op de stoelleuning of tafel
4. Meet uw bloeddruk 2x achter elkaar, met een tussentijd van minimaal 20 seconden
5. Schrijf de metingen op in bovenstaand schema, met als het lukt ook de gemiddelde waarden van de kolommen.

**Bij leenmeter, uiterste inleverdatum meter**:

Indien de meter te laat wordt ingeleverd brengen wij kosten (minimaal €25) in rekening.