5 Daagse thuismeting bloeddruk

Datum:

Naam;
Geb.datum:

Naam praktijkondersteuner/ huisarts;

Instructie bloeddrukmeting:

1. Meet, op een rustig moment, gedurende **vijf dagen** uw bloeddruk op een vast tijdstip in de ochtend en in de avond **2 keer achter elkaar.**
2. **Gelieve vanwege hygiëne de bijgevoegde elastische kous te gebruiken onder de bloeddrukband (deze mag na einde metingen weggegooid worden) en de meter niet te gebruiken en/of bewaren in ruimtes waar wordt gerookt.**
3. Ga zitten tijdens de meting met beide voeten op de grond en houdt uw arm stil en leg deze op tafel. Praat niet tijdens de meting.
4. Vermijdt de laatste 30 minuten voor de meting inspanning, koffie en roken. Op het display verschijnen de meetresultaten. Indien de getallen in het display niet meer veranderen, is de meting voltooid en kunt u het manchet afdoen. Noteer de meetresultaten in onderstaand schema met hierbij de datum van meting.
5. Na 5 dagen levert u de bloeddrukmeter, samen met uw meetresultaten, weer in bij de assistente balie van uw huisartspraktijk. **Inleveren VOOR maandag 15.00 uur!**
6. Bij vragen of problemen kunt u altijd contact opnemen met uw huisartspraktijk.
7. Mochten de batterijen leeg zijn, kunt u ze eventueel opladen (oplaadbare batterijen). Heeft u geen oplader, dan kunt u de assistente bellen en zullen wij nieuwe batterijen voor u klaar leggen.

Registratie van uw bloeddruk

Voorbeeld; Bloeddruk; 120 / 80
Polsslag; 65

	Dag 1		Dag 2		Dag 3		Dag 4		Dag 5	
	Bloeddruk	Pols	Bloeddruk	Pols	Bloeddruk	Pols	Bloeddruk	Pols	bloeddruk	Pols
Ochtend 1e meting										
Ochtend 2e meting										
Avond 1e meting										
Avond 2e meting										