

JE BLOEDDRUK THUIS BIJHOUDEN

PRINT UIT
en
VUL IN!

Meetmomenten:

Meet 2 à 4 keer per jaar 7 dagen (tenzij anders is afgesproken met uw zorgverlener).

- Ochtend: meet na het opstaan 2 keer achter elkaar
- Avond: meet in de avond 2 keer achter elkaar

DAG 1 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 2 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 3 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 4 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 5 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 6 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 7 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

Gemiddeld totaal :/.....

JE BLOEDDRUK THUIS BIJHOUDEN

PRINT UIT
en
VUL IN!

Meetinstructies:

Instructies en adviezen bij thuismetingen

- Meet op 7 achtereenvolgende dagen in de ochtends en de avond 2x uw bloeddruk.
- Meet op vaste tijden 's ochtends en 's avonds. Bij voorkeur een half uur na het opstaan en een half uur voor het slapen gaan.
- Bevestig de manchet op de blote bovenarm.
- Zorg dat u even (5 minuten) gezeten heeft voor u de bloeddruk meet.
- Praat niet tijdens het meten.
- Zit tijdens het meten in rechte houding, benen niet gekruist.
- 30 Minuten voor het meten; géén zware inspanning, niet roken en geen koffie.
- Wacht na de 1e meting 1 minuut en meet daarna nogmaals de bloeddruk.
- Meet steeds aan dezelfde arm (bij verschil rechts en links: meet de bloeddruk aan de arm met de hoogste bloeddruk).
- Meet uw hartslag door aan de binnenkant van uw pols te voelen: leg 2 vingers op de binnenkant van de pols, tel 30 seconden de hartslag en verdubbel dit getal om uw hartslag per minuut te berekenen. Controleer of de hartslag regelmatig is; zie site www.hartstichting.nl voor meer informatie.
- Vul in de tabel de datum, het tijdstip, de boven- en onderdruk, hartslag (aantal slagen per minuut én of het regelmatig is) en eventuele bijzonderheden in. Regelmatig = REG, onregelmatig = IRR.
- Voor de berekening van uw gemiddelde bloeddrukwaarde dient u de 1^e dag niet mee te tellen.
- Lever het formulier **1 keer per jaar** (voor de 'jaarcontrole') EN bij te hoge waarden in bij uw zorgverlener. Dit kan via de ik ben VIP app, een bericht in mijngezondheid.net of via de MedGemak app. Er wordt alleen contact met u opgenomen als de uitslag afwijkend is.

Normaalwaardes en wanneer contact opnemen:

In het algemeen is de normale streefwaarde voor de **bloeddruk** die thuis gemeten is **135/85**. Dit kan anders zijn als er ook bijkomende aandoeningen zijn of bij een leeftijd boven de 70 jaar. Overleg met uw huisarts/praktijkondersteuner welke streefwaarden voor u gelden.

In het algemeen geldt: is uw gemiddelde bovendruk boven de 135 of uw onderdruk boven de 85, dan is uw bloeddruk te hoog. Neem dan contact op met uw huisartsenpraktijk.

Een normale **hartslag** is tussen de **60 en 100 slagen per minuut** en is **regelmatig**. Indien u 2x of vaker een onregelmatige hartslag heeft gedetecteerd en daar niet mee bekend bent, OF als u klachten heeft van hartkloppingen, pijn op de borst of onwel zijn: bel de huisarts!

DSP



Wil je meer weten over je bloeddrukwaarden? Kijk dan op www.hartstichting.nl/mijnbloeddruk



Hartstichting