

Gravensingel 1013,
3319 EV Dordrecht
Tel: 078-6210173
Spoednummer: 078-6162212
www.dubbelzorg.nl



Geprotocolleerde thuismeting

Beste patiënt(e),
U heeft van uw huisarts het advies gekregen om thuis uw bloeddruk te controleren.

Hieronder volgt de procedure.

Als u thuis uw bloeddruk gaat controleren, heeft u een goede bloeddrukmeter nodig. Die bestaat uit een band voor om de bovenarm en het apparaat. Bloeddrukmeters die u om de pols doet zijn niet betrouwbaar voor een zorgvuldige meting.

Op de volgende website kunt u controleren of u een betrouwbare bloeddrukmeter heeft.

<https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters>

**U meet gedurende 7 dagen de bloeddruk: 's morgens en 's avonds 2 metingen achter elkaar.
Het liefst in de ochtend voor het ontbijt en in de avond 2 uur na het avondeten.**

- Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting rustig aan doet, niet rookt en geen koffie drinkt.
- Meet aan een ontblote bovenarm: stroop de mouwen van dunnere kleding op, een vest of trui kunt u beter uittrekken.
- De bloeddrukband moet ter hoogte van uw hart zitten, dit is ongeveer 2 cm boven de elleboog.
- Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
- Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
- Leg de arm waaraan u meet ontspannen op de leuning van de stoel of op de tafel.
- Meet dan de bloeddruk. Praat niet tijdens de meting.
- Noteer de bovendruk (hoogste getal) en de onderdruk (laagste getal).
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer weer de bovendruk en de onderdruk.
- Houd de waarden bij op de bijgevoegde formulier.

Na de 7 dagen bespreekt u de uitslag tijdens de afspraak met uw huisarts of assistente zoals afgesproken, **neem het formulier mee!** Als er geen afspraak over is gemaakt levert u het formulier in bij de balie en maak een telefonische afspraak met uw huisarts.

Naam:

Geboortedatum:

Dag 1 – Datum:		Ochtend		Avond	
		Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk
Meting 1					
Meting 2					

Dag 2 – Datum:		Ochtend		Avond	
		Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk
Meting 1					
Meting 2					

Dag 3 – Datum:		Ochtend		Avond	
		Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk
Meting 1					
Meting 2					

Dag 4 – Datum:		Ochtend		Avond	
		Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk
Meting 1					
Meting 2					

Dag 5 – Datum:		Ochtend		Avond	
		Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk
Meting 1					
Meting 2					

Dag 6 – Datum:		Ochtend		Avond	
		Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk
Meting 1					
Meting 2					

Dag 7 – Datum:		Ochtend		Avond	
		Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk
Meting 1					
Meting 2					

Graag hieronder de gemiddelde bovendrukken en onderdrukken noteren!

		Ochtend		Avond	
		Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk
Gemiddelde					