

Bloeddruk weekoverzicht

Patiëntgegevens

Dhr. / Mw (voorletters, achternaam).

Geboortedatum:

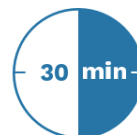
- Meet thuis uw bloeddruk op 7 (minimaal 5) aanéengesloten dagen.
- Graag minimaal 2 metingen 's ochtends en 2 metingen 's avonds.
- Tussen elke meting ongeveer 15 seconden of iets langer.
- Heeft u een bloeddrukmeter die 3 metingen doet en daar het gemiddelde van weergeeft? Dan is 1 meting in de ochtend en 1 meting in de avond voldoende.
- Bent u aangemeld voor de BeterDichtbij app? Dan kunt u onderstaand overzicht ook mailen via de app zodat wij het overzicht in uw dossier kunnen opnemen.

7 dagen bloeddruk meten	's ochtends	's avonds
Dag 1	1 ^{ste} meting:	1 ^{ste} meting:
Datum:	2 ^{de} meting:	2 ^{de} meting:
Dag 2	1 ^{ste} meting:	1 ^{ste} meting:
Datum:	2 ^{de} meting:	2 ^{de} meting:
Dag 3	1 ^{ste} meting:	1 ^{ste} meting:
Datum:	2 ^{de} meting:	2 ^{de} meting:
Dag 4	1 ^{ste} meting:	1 ^{ste} meting:
Datum:	2 ^{de} meting:	2 ^{de} meting:
Dag 5	1 ^{ste} meting:	1 ^{ste} meting:
Datum:	2 ^{de} meting:	2 ^{de} meting:
Dag 6	1 ^{ste} meting:	1 ^{ste} meting:
Datum:	2 ^{de} meting:	2 ^{de} meting:
Dag 7	1 ^{ste} meting:	1 ^{ste} meting:
Datum:	2 ^{de} meting:	2 ^{de} meting:
Gemiddelde laatste 5 dagen:		

Thuis uw bloeddruk meten

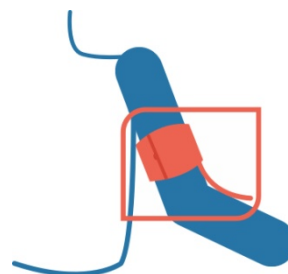
Stap 1. Ontspan voor de meting

- Een half uur voor de meting rustig aan doen, niet roken.
- Ga vóór de meting minimaal 5 minuten rustig zitten.



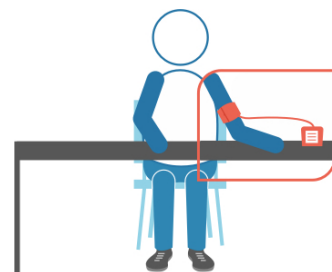
Stap 2. Bloeddrukband aanbrengen

- Meet bij voorkeur aan de arm die u het minst gebruikt: als u rechtshandig bent, dan meet u aan de linkerarm.
- Meet aan een ontblote bovenarm: stroop uw kleding niet op om beknelling te voorkomen.
- De bloeddrukband moet ter hoogte van uw hart zitten, dit is ongeveer 2 centimeter boven de elleboog.
- Bij een slappe manchet het slangetje van de manchet aan de binnenkant van de elleboog plaatsen.



Stap 3. Zorg voor een juiste houding

- Meet de bloeddruk zittend in een stoel met uw rug tegen de leuning.
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond.
- Leg de arm waaraan u meet ontspannen op de leuning van de stoel of op tafel.



Stap 4. Uw bloeddruk meten

- Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf.
- Praat en hoest niet tijdens de meting.
- Meet na ongeveer 15 seconden opnieuw: sommige meters doen dit automatisch.
- Noteer de gemeten waarden in het bloeddruk weekoverzicht.

