

Formulier 5-daagse bloeddrukmeting

Naam:

Geboortedatum:

Gewicht (kg):

Inleverdatum:

(van toepassing wanneer u een meter van de praktijk leent)

Uitleg, tips en adviezen

- ❖ Het is belangrijk dat u een bloeddrukmeter gebruikt voor uw **bovenarm** (*dus geen pols bloeddrukmeter!*). Wij adviseren bijvoorbeeld een meter van het merk Omron of Microlife.
- ❖ Mocht u advies willen hoe u goed uw bloeddruk kunt meten, kijk dan het filmpje van huisarts Jozanneke Kant:
<https://www.youtube.com/watch?v=fd-AS-naSPE>.
- ❖ Meet gedurende vijf dagen uw bloeddruk op een vast tijdstip in de ochtend en op een vast tijdstip in de avond.
- ❖ Een half uur (30min) vóór de meting geen koffie drinken, niet roken en geen grote inspanning leveren.
- ❖ Factoren die de bloeddruk (kunnen) beïnvloeden zijn: stress, emotie, pijn, pijnstillers, zout, drop, zoethout, alcoholgebruik (tot 2 dagen erna), volle blaas.

Instructie bloeddrukmeting

Ga zitten op een stoel met een leuning, zet uw voeten op de grond, houd uw arm stil en praat niet tijdens de gehele meting.

1. Doe de bloeddrukband om de bovenarm, zo'n twee centimeter boven de elleboogsplooi, waarbij het slangetje over uw elleboogsplooi loopt.
2. Noteer de waarden die op het display verschijnen in het schema met hierbij datum en tijdstip van meten (*Voorbeeld 110/85 - 68*).
3. Herhaal dit twee keer, met minimaal 15 seconden tussen de metingen.
4. Na drie metingen mag u de bloeddrukband afdoen en bent u klaar.
5. Na vijf dagen brengt u de huisartsenpraktijk op de hoogte van de metingen, bij voorkeur via het patiëntenportaal MijnGezondheid.net. Bij deze een instructiefilmpje: <https://vimeo.com/884702647>
Wanneer u een meter van de praktijk geleend heeft geeft u deze (eventueel met het ingevulde formulier) af bij de balie.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Ochtend					
<i>Datum+tijd</i>					
Meting 1					
Meting 2					
Meting 3					
Avond					
<i>Datum+tijd</i>					
Meting 1					
Meting 2					
Meting 3					

Voorbeeld:



— Bovendruk
— Onderdruk
— Hartslag

	1 oktober
Meting 1	110/85 - 68
Meting 2	120/86 - 71