**Thuismeting bloeddruk**

Naam:

Geboorte datum:

Instructie bloeddrukmeting voor thuis:

* Bepaal in overleg met de assistente aan welke arm u de bloeddruk meet
* Zorg dat u 30 minuten voor de bloeddrukmeting rustig aan doet
* Laat de arm rusten waar u de bloeddruk aan gaat meten
* Pijltje op band in armplooi
* Geen kleding onder de band
* Rustig zitten met benen plat op de grond (niet over elkaar)
* Ontspannen zitten/niet praten gedurende 5 minuten
* Druk op O/I
* Uitslag noteren: bloeddruk en hartslag bijv 140/80 pols 76
* Blijven zitten en na 2 minuten opnieuw de bloeddruk meten en uitslag noteren
* U meet de bloeddruk in de ochtend en avond gedurende 6 dagen

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Ochtend 1e meting** | **Ochtend 2e meting** | **Avond 1e meting** | **Avond 2e meting** |
|  | **Bloeddruk**  | **Hartslag** | **Bloeddruk** | **Hartslag** | **Bloeddruk** | **Hartslag** | **Bloeddruk** | **Hartslag** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Extra informatie over hoge bloeddruk vindt u op: [www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk](http://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk).