|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Deze lijst en de vragenlijst graag ingevuld inleveren op de praktijk of meesturen met een e-consult via het patiëntenportaal. | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Naam:** |  |  |  |  |  |  |
| **Geboortedatum:** |  |  |  |  |  |  |
| **Beoordeling door:** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloeddruk** | **Dagdeel** |  | **Bovendruk** | **Onderdruk** | **Pols** | **Bijzonderheden** |
| *Dag 1* | Ochtend | 1e |  |  |  |  |
| Datum: |  | 2e |  |  |  |  |
|  |  | 3e |  |  |  |  |
|  | Avond | 1e |  |  |  |  |
|  |  | 2e |  |  |  |  |
|  |  | 3e |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloeddruk** | **Dagdeel** |  | **Bovendruk** | **Onderdruk** | **Pols** | **Bijzonderheden** |
| *Dag 2* | Ochtend | 1e |  |  |  |  |
| Datum: |  | 2e |  |  |  |  |
|  |  | 3e |  |  |  |  |
|  | Avond | 1e |  |  |  |  |
|  |  | 2e |  |  |  |  |
|  |  | 3e |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloeddruk** | **Dagdeel** |  | **Bovendruk** | **Onderdruk** | **Pols** | **Bijzonderheden** |
| *Dag 3* | Ochtend | 1e |  |  |  |  |
| Datum: |  | 2e |  |  |  |  |
|  |  | 3e |  |  |  |  |
|  | Avond | 1e |  |  |  |  |
|  |  | 2e |  |  |  |  |
|  |  | 3e |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloeddruk** | **Dagdeel** |  | **Bovendruk** | **Onderdruk** | **Pols** | **Bijzonderheden** |
| *Dag 4* | Ochtend | 1e |  |  |  |  |
| Datum: |  | 2e |  |  |  |  |
|  |  | 3e |  |  |  |  |
|  | Avond | 1e |  |  |  |  |
|  |  | 2e |  |  |  |  |
|  |  | 3e |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloeddruk** | **Dagdeel** |  | **Bovendruk** | **Onderdruk** | **Pols** | **Bijzonderheden** |
| *Dag 5* | Ochtend | 1e |  |  |  |  |
| Datum: |  | 2e |  |  |  |  |
|  |  | 3e |  |  |  |  |
|  | Avond | 1e |  |  |  |  |
|  |  | 2e |  |  |  |  |
|  |  | 3e |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Belangrijk is dat u de metingen steeds rond hetzelfde tijdstip doet:   * Ochtend: 3 keer – tussen 06.00 en 09.00 uur. * Avond: 3 keer – tussen 18.00 en 21.00 uur. |
| 2 |  | * Meet uw bloeddruk 1 uur NA het innemen van de medicatie. * Vermijd roken, eten/drinken en inspanning 15 minuten VOOR de meting. |
| 3 |  | * Breng de manchet aan om de ontblote bovenarm. * Laat 3 centimeter vrij tussen het manchet en de elleboogplooi. * De slang bevindt zich aan de binnenkant van de arm en loopt naar beneden. |
| 4 |  | * Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel. |
| 5 |  | * Uw bovenarm met het manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden. |
| 6 |  | * Zet beide voeten naast elkaar op de grond. * Ontspan ongeveer 5 minuten alvorens u gaat meten. |
| 7 |  | * Ga rechtop zitten (met de rug tegen de rugleuning). * Druk op de startknop. |
| 8 |  | * Tijdens de meting geldt:   + Niet bewegen   + De spieren niet aanspannen   + Niet praten   + Normaal ademen |
| 9 |  | * Herhaal de meting 3 maal opeenvolgend met 30-60 seconden pauze na iedere meting. |