|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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.
 |