

Registratieformulier voor bloeddrukmeting thuis



Naam:
Geboortedatum:

Leenmeter:
POH:

		Bovendruk	Onderdruk	Pols	
Datum	Ochtend Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
	avond Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
Datum	Ochtend Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
	Avond Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
Datum	Ochtend Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
	Avond Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
Datum	Ochtend Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
	Avond Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
Datum	Ochtend Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
	Avond Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
Datum	Ochtend Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
	Avond Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
Datum	Ochtend Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
	Avond Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
Datum	ochtend Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
	Avond Uur				1 ^e meting
					2 ^e meting
Totaal	van kolom:				X
	Gemiddelde:				X

Graag de bloeddrukmeter en registratieformulier weer inleveren bij de doktersassistente of op afspraak bij uw praktijkondersteuner of huisarts.

Instructie/advies rondom thuismeting:

- Meet op zeven achtereenvolgende dagen uw bloeddruk.
- **Meet op vaste tijden 's ochtends en 's avonds.** Bij voorkeur tot een halfuur na opstaan en een halfuur voor het slapen gaan.
- Meet na het ledigen van de blaas
- Zorg er voor dat u **30** minuten geen inspanning levert, rookt of koffie drinkt (ook geen koude douche).
- Zorg dat u **5** minuten gezeten heeft voordat u de bloeddruk gaat meten
- Laat de arm ergens op steunen (leuning of tafel)
- Plaats de voeten naast elkaar op de grond.
- Praat en beweeg niet tijdens de meting

Instructie bloeddrukmeter:

- Bevestig de manchet op de blote arm
 - Meet de bloeddruk en noteer deze op het registratieformulier bij 1^e meting.
 - Wacht **1 minuut** en meet nogmaals de bloeddruk. Noteer deze op Het registratieformulier bij 2^e meting.
 - Meet steeds aan dezelfde arm
-

Bijhouden van de tabel:

- Bij *datum* noteert u de dag waarop u de bloeddruk meet
- Bij *'s ochtends* en *'s avonds* noteert u de tijdstippen waarop u de bloeddruk meet.
- In betreffende kolom vult u de *bovendruk* en de *onderdruk* in.
- De bloeddrukmeter geeft deze waarden duidelijk aan,
bijvoorbeeld op de volgende manier: **140 / 80**
- De bovendruk is in dit geval 140 en de onderdruk 80.
- U noteert op het formulier 140 op de eerste regel van het vakje onder *bovendruk*, en 80 op de eerste regel van het vakje onder *onderdruk*.
- In het scherm van de bloeddrukmeter wordt tevens de hartslag / pols weergegeven. Deze waarde kunt u invullen in het vakje onder *pols*.
- Achter de kolommen kunt u eventuele bijzonderheden vermelden.

**→ Aan het eind telt u per kolom de getallen in de WITTE vakjes van de bloeddruk/pols bij elkaar op. Als u dit deelt door 24 krijgt u de gemiddelde bloeddruk/pols.
(De metingen van de eerste dag, de grijze vakjes, hoeft u niet mee te tellen voor het gemiddelde).**