LEENMETER NUMMER:

Sticker patiënt

**UITGIFTEDATUM:**

Arm: Linkerarm / Rechterarm

Retourdatum:

**INSTRUCTIE VOOR HET THUIS METEN VAN DE BLOEDDRUK**

* Bevestigt u de **adapter** aan het apparaat en steek de stekker in het stopcontact.
* Meet GEEN bloeddruk bij iemand anders. Het gemiddelde klopt dan niet meer.
* Meet uw bloeddruk ***’s ochtends (tussen 04u-11u)*** en ***’s avonds*** ***(tussen 21u-02u*)** twee maal.
* Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.
* Gaat u zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar plat op de grond.
* Gaat u zo zitten dat uw rug en arm worden ondersteund.
* Brengt u de manchet aan op de afgesproken ontblootte arm (verwijder strak zittende kleding of strak opgerolde mouwen).
* De armmanchet moet zich op dezelfde hoogte bevinden als uw hart,

 circa 1-2 cm boven de elleboog.

* De luchtslang bevindt zich aan de binnenzijde van de arm in één lijn met uw middelvinger.
* Blijft u gedurende minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk.
* Beweeg uw arm niet tijdens het meten en spreek niet.
* Noteert u de boven- en onderdruk op de achterzijde van dit formulier.
* Meet uw bloeddruk na 2-3 minuten nog een keer. Noteer opnieuw de boven- en onderdruk.
* U kunt na 2 weken telefonisch contact opnemen met de praktijk voor de uitslag.



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Ochtend 1** | **Ochtend 2** | **Avond 1** | **Avond 2** |
| **Dag 1****Datum:** | **Bovendruk****(SYS)** |  |  |  |  |
| **Onderdruk****(DIA)** |  |  |  |  |
| **Pols****(PULSE)** |  |  |  |  |

 Bijzonderheden (stress, ziekte, medicatie vergeten etc.):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Ochtend 1** | **Ochtend 2** | **Avond 1** | **Avond 2** |
| **Dag 2** **Datum:** | **Bovendruk****(SYS)** |  |  |  |  |
| **Onderdruk****(DIA)** |  |  |  |  |
| **Pols****(PULSE)** |  |  |  |  |

Bijzonderheden:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Ochtend 1** | **Ochtend 2** | **Avond 1** | **Avond 2** |
| **Dag 3** **Datum:** | **Bovendruk****(SYS)** |  |  |  |  |
| **Onderdruk****(DIA)** |  |  |  |  |
| **Pols****(PULSE)** |  |  |  |  |

Bijzonderheden:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Ochtend 1** | **Ochtend 2** | **Avond 1** | **Avond 2** |
| **Dag 4****Datum:** | **Bovendruk****(SYS)** |  |  |  |  |
| **Onderdruk****(DIA)** |  |  |  |  |
| **Pols****(PULSE)** |  |  |  |  |

Bijzonderheden:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Ochtend 1** | **Ochtend 2** | **Avond 1** | **Avond 2** |
| **Dag 5****Datum:** | **Bovendruk****(SYS)** |  |  |  |  |
| **Onderdruk****(DIA)** |  |  |  |  |
| **Pols****(PULSE)** |  |  |  |  |

Bijzonderheden? Noteert u het ook wanneer u zich zorgen maakt over de metingen:



Indien NA DE METING dit symbool op het scherm verschijnt betekent dit dat er onregelmatige hartslagen worden waargenomen. Verwijder de armmanchet en meet u na 2-3 min nogmaals uw bloeddruk. Neemt u contact op met de praktijk als deze melding blijft verschijnen.

**IN TE VULLEN DOOR DE ASSISTENTE:**

Gemiddelde bloeddruk ochtend: /

Gemiddelde bloeddruk avond: /

Gemiddelde bloeddruk O + A: /

Gemiddelde polsfrequentie:

Afgetekend lijst (paraaf)