

JE BLOEDDRUK THUIS BIJHOUDEN

Naam:

Geb. Datum:-.....-.....

**PRINT UIT
en
VUL IN!**

Meetmomenten:

Meet 2 à 4 keer per jaar 7 dagen (tenzij anders is afgesproken met uw zorgverlener).

- Ochtend: meet na het opstaan 2 keer achter elkaar
- Avond: meet in de avond 2 keer achter elkaar

DAG 1 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 2 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 3 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 4 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 5 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 6 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 7 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

Gemiddeld totaal :/.....

JE BLOEDDRUK THUIS BIJHOUDEN

Bereken en deel het gemiddelde van uw bloeddrukwaarden via mijngezondheid.net!

Meetinstructies:

Instructies en adviezen bij thuismetingen

- Meet op 7 achtereenvolgende dagen in de ochtends en de avond 2x uw bloeddruk.
- Meet op vaste tijden 's ochtends en 's avonds.
Bij voorkeur een half uur na het opstaan en een half uur voor het slapen gaan.
- Bevestig de manchet op de blote bovenarm.
- Zorg dat u even (5 minuten) gezeten heeft voor u de bloeddruk meet.
- Praat niet tijdens het meten.
- Zit tijdens het meten in rechte houding, benen naast elkaar (niet gekruist).
- 30 Minuten voor het meten; géén zware inspanning, niet roken en geen koffie.
- Wacht na de 1e meting 1 minuut en meet daarna nogmaals de bloeddruk.
- Meet steeds aan dezelfde arm (bij verschil rechts en links: meet de bloeddruk aan de arm met de hoogste bloeddruk).
- Meet uw hartslag door aan de binnenkant van uw pols te voelen: leg 2 vingers op de binnenkant van de pols, tel 30 seconden de hartslag en verdubbel dit getal om uw hartslag per minuut te berekenen. Controleer of de hartslag regelmatig is; zie site www.hartstichting.nl.
- Vul in de tabel de datum, het tijdstip, de boven-en onderdruk, hartslag (aantal slagen per minuut én of het regelmatig is) en eventuele bijzonderheden in.
Regelmatig = REG, onregelmatig = IRR.
- Deel de uitkomst **1 keer per jaar** (voor de 'jaarcontrole') EN bij te hoge waarden met uw zorgverlener. Bij voorkeur deelt u uw waarden via mijngezondheid.net (via eigen metingen delen); de computer berekend dan automatisch het gemiddelde. Voor wie niet met eHealth werkt kan het lijstje op de praktijk worden afgegeven; bereken dan a.u.b. zélf de gemiddelde waarde (zie uitleg bolletje hieronder). Er wordt alleen contact met u opgenomen als de uitslag afwijkend is.
- Voor de berekening van uw gemiddelde bloeddrukwaarde dient u de **1^e dag niet mee te tellen**. Tel dag 2 t/m 7 bij elkaar op en deel door aantal metingen (24).
Tel dus alle 24 boven-drukken bij elkaar op, deel de uitkomst door 24. Hetzelfde doe je voor de 24 onder-drukken en de 24 polsfrequentiewaarden. NB: via mijngezondheid.net wordt het automatisch berekend.

Normaalwaarden en wanneer contact opnemen:

In het algemeen is de normale streefwaarde voor de **bloeddruk** die thuis gemeten is **135/85** of lager. Dit kan anders zijn als er ook bijkomende aandoeningen zijn of bij een leeftijd boven de 70 jaar. Overleg met uw huisarts/praktijkondersteuner welke streefwaarden voor u gelden.

In het algemeen geldt: is uw gemiddelde bovendruk boven de 135 of uw onderdruk boven de 85, dan is uw bloeddruk te hoog. Neem dan contact op met uw huisartsenpraktijk.

Een normale **hartslag** is tussen de **60 en 100 slagen per minuut** en is **regelmatig**.

Indien u 2x of vaker een onregelmatige hartslag heeft gedetecteerd en daar niet mee bekend bent, OF als u klachten heeft van hartkloppingen, pijn op de borst of onwel zijn: [bel de huisarts!](#)