

THUISBLOEDDRUKMETING DOOR PATIËNTEN

Achtergrond

Het kan zinvol zijn om thuis de bloeddruk te controleren. Dit geldt vooral voor patiënten die zogeheten witte jassen hoge bloeddruk, of spreekkamer hoge bloeddruk hebben (metingen in de praktijk hoger dan buiten de praktijk), of voor patiënten die moeite hebben om regelmatig naar de praktijk te komen.

Het meten van de bloeddruk thuis heeft alleen zin als het volgens enkele strikte regels gebeurt!

Regels / adviezen

1. Bezit goede bloeddrukmeter (in het algemeen geen polsmeter);
NB vervang eens per half jaar de batterijen, ook al lijken ze nog niet leeg
2. Alleen meten in rust, na ongeveer 5 tot 10 minuten rustig te hebben gezeten; niet praten tijdens de metingen;
3. Meet minimaal vijf dagen (dit hoeven geen aaneensluitende dagen te zijn);
4. Meet per keer driemaal, schrijf alle metingen op, zowel de bovendruk (het hoogste getal) als de onderdruk (het laagste getal);
5. Meet zowel in de ochtend als in de avond;
6. Vul alle getallen in op het schema en zorg dat het schema in de praktijk komt.

Naam: _____

Geboortedatum: _____

		Meting	Bovendruk	Onderdruk
Dag 1	(ochtend)	1		
		2		
		3		
(avond)	1			
	2			
	3			
Dag 2	(ochtend)	1		
		2		
		3		
(avond)	1			
	2			
	3			
Dag 3	(ochtend)	1		
		2		
		3		
(avond)	1			
	2			
	3			
Dag 4	(ochtend)	1		
		2		
		3		
(avond)	1			
	2			
	3			
Dag 5	(ochtend)	1		
		2		
		3		
(avond)	1			
	2			
	3			