

# JE BLOEDDRUK THUIS BIJHOUDEN

PRINT UIT  
en  
VUL IN!

## Meetmomenten:

Meet 1 à 2 keer per jaar 5-7 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	Bovendruk	Onderdruk
Meting 1				
Meting 2				

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

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

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

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

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

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

Gemiddeld totaal : ...../.....

# JE BLOEDDRUK THUIS BIJHOUDEN

PRINT UIT  
en  
VUL IN!

## Meetinstructies:

Instructies en adviezen bij thuismetingen

- Meet op 5-7 achtereenvolgende dagen tweemaal 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.
- 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 niet gekruist.
- 30 Minuten voor het meten kunt u beter géén zware inspanning leveren, niet roken en geen koffie drinken.
- 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).
- Bevestig de manchets op de blote arm.
- Vul in de tabel de datum, het tijdstip, de boven-en onderdruk, pols en eventuele bijzonderheden in.
- Voor het berekenen van de gemiddelde waarde dient u de 1e dag weg te laten (dus ALLEEN de 4-6 andere dagen te gebruiken).
- Lever het formulier **1 keer per jaar** (voor de 'jaarcontrole') én bij te hoge waarden aan bij uw zorgverlener. Dat kan via een bericht in mijngezondheid.net of via de MedGemak app. Indien gewenst kunt u ook het formulier inleveren bij de assistente. Er wordt alleen contact met u opgenomen als de uitslag afwijkend is.

### Gemiddelde:

In het algemeen is de normale streefwaarde voor de bloeddruk die thuis gemeten is 135/85. 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.

Lukt het u niet om een gemiddelde te berekenen, geen probleem. U kunt ook tellen hoeveel keer de bovendruk hoger is dan 135. Is uw bovendruk regelmatig boven de 135? Neem dan contact op met uw huisartsenpraktijk.

### Frequentie:

Bij een goed ingestelde bloeddruk is het voldoende om de thuismeting 1 à 2 keer per jaar 5-7 dagen bij te houden. We vragen u om **1 x per jaar** een overzicht van uw waarden te **delen**. Bij een verhoogde bloeddruk (zie uitleg bij 'gemiddelde') neemt u eerder contact op.