

LIJST: MicroLife BLOEDDRUKMETINGEN THUIS

Sticker patiënt:

HUISARTS: ☐ I de Voogdt
☐ D van Sleeuwen
☐ N van Baasbank

POH: ☐ J. de Wit
☐ C. Edixhoven

LI / RE meten

INSTRUCTIES

zie ook www.hypertensie.nl; praktische info > bloeddruk meten > UMC Utrecht instructievideo

- zorg ervoor dat je 30 minuten voor de meting geen inspanning verricht, niet rookt, geen koffie drinkt; voor het eten of minimaal 1 uur na de maaltijd;
- Neem minimaal 5 minuten rust voordat je gaat meten;
- Meet de bloeddruk zittend in een stoel met je rug tegen de leuning;
- Zet beide voeten naast elkaar op de grond. Zorg ervoor dat de benen niet gekruist zijn;
- Zorg ervoor dat de arm waaraan je meet ondersteund is. Leg je onderarm bijvoorbeeld op de leuning van de stoel of op tafel;
- Breng de bloeddrukband aan om je arm op de hoogte van je hart;
- Meet bij voorkeur aan de niet-dominante arm. Als je rechtshandig bent, dan meet je links, tenzij de arts anders adviseert;
- Praat niet tijdens de meting.
- Meet de bloeddruk gedurende 5 dagen achter elkaar, tussen 6-9 uur en tussen 18 en 21 uur 3x achter elkaar de bloeddruk.
- Noteer datum, tijdstip bloeddruk en bijzonderheden indien van toepassing
noteer iedere afzonderlijke meting, geen gemiddelde van 3 metingen. Indien de meter automatisch 3x achter elkaar meet druk dan op het MAM knopje.

DAG 1 DATUM

OCHTEND 3 X METEN	AVOND 3 X METEN	BIJZONDERHEDEN, bijv ziek, activiteit, stressmoment.
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	

DAG 2 DATUM

OCHTEND 3 X METEN	AVOND 3 X METEN	BIJZONDERHEDEN, bijv ziek, activiteit, stressmoment.
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	

DAG 3 DATUM

OCHTEND 3 X METEN	AVOND 3 X METEN	BIJZONDERHEDEN, bijv ziek, activiteit, stressmoment.
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	

DAG 4 DATUM

OCHTEND 3 X METEN	AVOND 3 X METEN	BIJZONDERHEDEN, bijv ziek, activiteit, stressmoment.
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	

DAG 5 DATUM

OCHTEND 3 X METEN	AVOND 3 X METEN	BIJZONDERHEDEN, bijv ziek, activiteit, stressmoment.
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	
SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:	

IN TE VULLEN DOOR MAREPARK MEDEWERKER	OCHTEND	AVOND
GEMIDDELDE WAARDE	SYS: DIA: PULSE:	SYS: DIA: PULSE:
BELEID		