

Meetmomenten:
Meet minimaal 1 keer per jaar 7 dagen achter elkaar uw bloeddruk

* 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: |  |  |  |  |  |  |

Gemiddelde dag 2 t/m 7

Bovendruk:

Onderdruk:

Pols:





Meetinstructies:

 Instructies en adviezen bij thuismetingen

* Meet 7 dagen achter elkaar in de ochtend en in de avond 2 keer uw bloeddruk
* Meet op vaste tijden. Bij voorkeur voor het ontbijt en minimaal 1 uur na de avondmaaltijd
* Vanaf 30 minuten voor de meting: géén inspanning, rook niet en drink geen koffie
* Ga 5 minuten rustig zitten voordat u de bloeddruk meet
* Zit rechtop met beide voeten op de grond en de rug tegen de leuning
* Bevestig de manchet op de blote bovenarm, meet steeds aan dezelfde arm
* Laat de arm op de tafel of armleuning rusten en praat niet tijdens het meten
* Meet de bloeddruk
* Herhaal de meting na 1-2 minuten
* Vul in in de tabel: datum, tijdstip, bovendruk, onderdruk, pols (aantal slagen per minuut en regelmatig (REG) of onregelmatig (IRR) en eventuele bijzonderheden
* Als uw meter geen hartslag en regelmaat van de hartslag aangeeft, meet u zelf de hartslag

- Leg 2 vingers aan de binnenkant van de pols aan de kant van de duim

 - Voel rustig de polsslag en tel gedurende 30 seconden het aantal slagen

 - Vermenigvuldig dit aantal met 2. Noteer deze uitslag in de tabel.

 - Voel ook of de polsslag regelmatig of onregelmatig is en noteer dit in de tabel

* Het gemiddelde van alle metingen van dag 2 t/m 7 noteert u als uitslag van de weekmeting. U noteert een gemiddelde bovendruk, onderdruk en pols
* Geef deze uitslag minimaal jaarlijks door aan uw praktijkondersteuner. Spreek af hoe vaak u thuis de bloeddruk en pols meet en wanneer u de uitslag doorgeeft
* U kunt de uitslag doorgeven via de ikbenvip app of zoals u heeft afgesproken met uw praktijkondersteuner

 **Normaalwaardes en wanneer contact opnemen:**

1. De streefwaarde van een thuis bloeddrukmeting is **135/85**

Afhankelijk van leeftijd of andere aandoeningen kan dit per persoon anders zijn

Spreek met uw praktijkondersteuner of huisarts af wat uw streefwaarde is

1. Een normale hartslag is tussen de **60 en 100** slagen per minuut en is **regelmatig**
2. Spreek met uw huisarts of praktijkondersteuner af bij welke waarden u contact opneemt met de praktijk

Neem contact op als u zich ongerust maakt of klachten heeft van bv. opgejaagd gevoel, hartkloppingen, pijn op de borst

Neem contact op als u 2 keer of vaker een onregelmatige hartslag heeft en daar niet mee bekend bent

**Wil je meer weten over je bloeddrukwaarden? Kijk op** [**www.hartstichting.nl/mijnbloeddruk**](http://www.hartstichting.nl/mijnbloeddruk)