

Na het meten

Maak nadat u 7 dagen heeft gemeten opnieuw een afspraak bij de praktijkondersteuner. Heeft u de waarden in het schema geschreven? Neem dan deze folder mee. Heeft u de waarden digitaal ingevuld? Dan hoeft u niks mee te nemen.

Het digitaal doorgeven kan met de volgende apps:
MijnGezondheid, UwZorgOnline, Spreekuur.nl



MijnGezondheid.net



Vragen hierover? Stel ze aan uw zorgverlener.

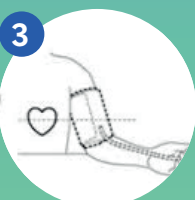
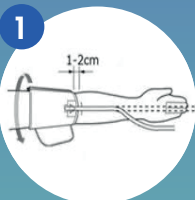
Praktijkstempel

Thuis meten van bloeddruk



Met een thuismeting kan de huisarts beter inschatten wat uw gemiddelde bloeddruk is. In deze folder leest u hoe u uw bloeddruk meet.

Instructie



Voordat u begint met meten

- Rook minstens een half uur niet.
- Doe geen zware inspanningen of sport tot minstens een half uur voor de meting.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Gebruik steeds dezelfde arm voor de meting.
- Doe de bloeddrukband (1) ongeveer 5 minuten voordat u gaat meten om uw bovenarm en ga rustig zitten.

Tijdens het meten

- Zorg dat u goed rechtop zit met beide voeten op de grond of op een voetsteun. (2)
- Praat niet en gebruik uw telefoon niet.
- Laat uw onderarm rusten op bijvoorbeeld een tafel of een kussen. (3)
- Zorg dat het slangetje langs de binnenkant van uw onderarm naar uw pols loopt.

Start met meten

- Druk op start. (4)
- Wacht tot de meter stopt.
- Noteer de waarden.
- Wacht 1 minuut.
- Meet nog een keer en noteer de waarden.
- Zet het apparaat uit.

Meet in de ochtend en avond
7 dagen achter elkaar.

Geef de waarden die u heeft gemeten digitaal door
of schrijf ze in dit schema.

		OCHTEND		AVOND	
		EERSTE METING	TWEEDE METING	EERSTE METING	TWEEDE METING
DAG 1	Bovendruk				
DATUM	Onderdruk				
	Pols				
DAG 2	Bovendruk				
DATUM	Onderdruk				
	Pols				
DAG 3	Bovendruk				
DATUM	Onderdruk				
	Pols				
DAG 4	Bovendruk				
DATUM	Onderdruk				
	Pols				
DAG 5	Bovendruk				
DATUM	Onderdruk				
	Pols				
DAG 6	Bovendruk				
DATUM	Onderdruk				
	Pols				
DAG 7	Bovendruk				
DATUM	Onderdruk				
	Pols				