

# Instructiekaart: Thuis meten van de bloeddruk

U meet gedurende 5 dagen 2 keer per dag thuis de bloeddruk: 's ochtends en 's avonds.

## Instructies voor gebruik

- \* Zorg dat u een half uur voor de meting rustig aan doet (dus niet sporten, hard werken en/of koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.
- \* Ga zitten op een hoge stoel, rechtop, met de benen naast elkaar. Draag een dun shirt of blouse met halflange of lange mouwen.
- \* Heeft u op 5 dagen 2 keer per dag de bloeddruk gemeten? Dan bent u klaar en mag u de bloeddrukmeter, de instructiekaart en de invullijst bij de assistente inveren.

## 6 eenvoudige stappen voor zelfmeting

1. Breng de bloeddrukband aan.



2. Zorg ervoor dat het slangetje aan de binnenkant van de arm zit en dat de band goed om de arm aansluit.



3. Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.



4. Zet de bloeddrukmeter aan. Let er op dat u tijdens de meting niet beweegt of spreekt.



5. Noteer de bloeddruk volgens het voorbeeld op de invullijst.



6. Blijf rustig zitten, wacht 2 minuten en meet de bloeddruk dan nog een keer.



# Invalijst: Thuis meten van de bloeddruk

|                  |  |
|------------------|--|
| Uw naam          |  |
| Uw geboortedatum |  |

| Lees de bloeddrukwaarde af en schrijf deze over ...                                |  | Ochtend  |          | Avond    |          |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|----------|----------|----------|
|  |  | Meting 1 | Meting 2 | Meting 1 | Meting 2 |
| Voorbeeld                                                                          |  | 112 / 71 |          |          |          |
| Dag 1                                                                              |  | /        | /        | /        | /        |
| Dag 2                                                                              |  | /        | /        | /        | /        |
| Dag 3                                                                              |  | /        | /        | /        | /        |
| Dag 4                                                                              |  | /        | /        | /        | /        |
| Dag 5                                                                              |  | /        | /        | /        | /        |
| Dag 6                                                                              |  | /        | /        | /        | /        |

|                              |  |              |
|------------------------------|--|--------------|
| In te vullen door assistente |  |              |
| Datum retour                 |  | RR gemiddeld |