|  |  |
| --- | --- |
| Afbeelding met tekst, illustratie  Automatisch gegenereerde beschrijving | Naam:  Geboortedatum: |

**Thuis meten van uw bloeddruk; Uitleg 30 minuten meting**

Heeft u een bovenarm bloeddrukmeter, dan kunt u prima thuis uw bloeddruk opnemen. Vaak is de bloeddruk thuis lager dan bij ons op de praktijk.    
De 30 minuten meting is een zeer betrouwbare meting en voorkomt over-medicatie en dat u na 2 weken weer bij ons moet komen meten.

* Een half uur voor de meting GEEN inspannende activiteiten, NIET roken, GEEN koffie drinken
* Meet op een rustig moment.
* Zorg ervoor dat u comfortabel zit met de rug tegen de leuning, voeten plat op de vloer en met de arm waaraan gemeten wordt ontspannen op tafel liggend. U mag tijdens de meting niet praten en probeer uw arm zo stil mogelijk te houden.
* Houdt de hand open, geen vuist maken
* Meet gedurende een half uur elke 5 minuten uw bloeddruk en noteer die in onderstaand schema.
* Neem dit formulier mee naar uw afspraak met de assistente.

**Arm: links/rechts**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Bovendruk | Onderdruk | Pols | Opmerking |
| 0 minuten = start |  |  |  |  |
| 5 minuten |  |  |  |  |
| 10 minuten |  |  |  |  |
| 15 minuten |  |  |  |  |
| 20 minuten |  |  |  |  |
| 25 minuten |  |  |  |  |
| 30 minuten |  |  |  |  |
| Gemiddeld |  |  |  | Bij het berekenen van het gemiddelde de startmeting niet meetellen  Bloeddruk <135/85 is goed |

Wilt u zelf een bloeddrukmeter aanschaffen, dan raden wij een bovenarmbloeddrukmeter aan. Wij hebben goede ervaringen met het merk Omron M2, M3, M4 of M6 (oa bij Bol.com) of  iHealth Track Smart KN-550BT (via de hartstichting) Deze meters zijn goedgekeurd door de hartstichting.