

## Protocol: 5 daagse thuismeting bloeddruk

Naam:

Geboortedatum:

U spreekt met uw huisarts of praktijkverpleegkundige af dat u gedurende 5 dagen

- 's ochtends nuchter 2 keer achter elkaar thuis de bloeddruk meet
- 's avonds 1,5 uur na de maaltijd 2 keer achter elkaar thuis de bloeddruk meet
- en beide waarden schrijft u op

Zorg dat u vanaf een halfuur voor de meting:

- rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen),
- niet rookt en
- geen koffie drinkt
- ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar
- blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk.
- noteer de boven- en de onderdruk
- meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer opnieuw de boven- en de onderdruk
- doe de metingen 's avonds weer en noteer opnieuw de boven- en onderdruk
- noteer de dag, het tijdstip, de boven- en de onderdruk op een lijst of in een bloeddrukdagboek

De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.



## Invulformulier voor de patiënt

Naam:

Geboortedatum:

|              |               |           |      |              |           |           |      |
|--------------|---------------|-----------|------|--------------|-----------|-----------|------|
| <b>Dag 1</b> | <b>Tijd :</b> |           |      | <b>Tijd:</b> |           |           |      |
| Ochtend      | Bovendruk     | Onderdruk | Pols | Avond        | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| Meting 1     |               |           |      | Meting 1     |           |           |      |
| Meting 2     |               |           |      | Meting 2     |           |           |      |
|              |               |           |      |              |           |           |      |
| <b>Dag 2</b> | <b>Tijd:</b>  |           |      | <b>Tijd:</b> |           |           |      |
| Ochtend      | Bovendruk     | Onderdruk | Pols | Avond        | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| Meting 1     |               |           |      | Meting 1     |           |           |      |
| Meting 2     |               |           |      | Meting 2     |           |           |      |
|              |               |           |      |              |           |           |      |
| <b>Dag 3</b> | <b>Tijd:</b>  |           |      | <b>Tijd:</b> |           |           |      |
| Ochtend      | Bovendruk     | Onderdruk | Pols | Avond        | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| Meting 1     |               |           |      | Meting 1     |           |           |      |
| Meting 2     |               |           |      | Meting 2     |           |           |      |
|              |               |           |      |              |           |           |      |
| <b>Dag 4</b> | <b>Tijd:</b>  |           |      | <b>Tijd:</b> |           |           |      |
| Ochtend      | Bovendruk     | Onderdruk | Pols | Avond        | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| Meting 1     |               |           |      | Meting 1     |           |           |      |
| Meting 2     |               |           |      | Meting 2     |           |           |      |
|              |               |           |      |              |           |           |      |
| <b>Dag 5</b> | <b>Tijd:</b>  |           |      | <b>Tijd:</b> |           |           |      |
| Ochtend      | Bovendruk     | Onderdruk | Pols | Avond        | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| Meting 1     |               |           |      | Meting 1     |           |           |      |
| Meting 2     |               |           |      | Meting 2     |           |           |      |

Uitslag kunt u ook mailen naar: [ass.mcupstraat@ezorg.nl](mailto:ass.mcupstraat@ezorg.nl)