
Bloeddruk in eigen beheer

Radboudumc

Geachte mevrouw, mijnheer,

Het thuis meten van uw bloeddruk geeft een beter beeld dan de bloeddruk die in de spreekkamer wordt gemeten. Daarnaast ervaren patiënten het als plezierig om meer bij hun behandeling betrokken te worden. Mogelijk ook voor u twee belangrijke redenen om deel te nemen aan het Bieb-project: Bloeddruk in eigen beheer. Om uw bloeddruk zorgvuldig te meten heeft u een betrouwbare bloeddrukmeter nodig. Als u deze nog niet heeft kunt u die via de apotheek naast de polikliniek aanschaffen. De meter is voor u als deelnemer aan dit project voordeliger. Tevens is de meter gevalideerd, waardoor de metingen betrouwbaar zijn. Om een goed overzicht te krijgen van de door u gemeten bloeddrukken vragen wij u om deze te noteren in dit schrift. Het is ook mogelijk om de gemeten bloeddrukken in te voeren in MijnRadboud.

Wij wensen u veel succes met de metingen!

Simone Mooren M ANP, verpleegkundig specialist
Marjo van Helden M ANP, verpleegkundig specialist

Wij willen u erop wijzen dat iedere bloeddrukmeter om de twee jaar nagekeken moet worden om te kijken of deze nog betrouwbare uitslagen geeft. Voor uw eigen gemak is het wellicht handig om de aanschafdatum van de bloeddrukmeter en de fabrikant onder aan deze pagina in te vullen, zodat u dit altijd bij de hand hebt. Mochten er ooit problemen zijn met de bloeddrukmeter, dan kunt u het beste contact opnemen met de fabrikant.

Aanschafdatum bloeddrukmeter:

Fabrikant:

Hoe meet u uw bloeddruk?

1. Juiste houding: zittend op een stoel, met de voeten plat op de vloer, de rug tegen rugleuning en de arm zo hoog (eventueel op kussen) dat het midden van de manchet ter hoogte van het midden van uw borstbeen (op 'harthoogte') komt.
2. Wacht vijf minuten in deze houding.
3. Meet drie keer uw bloeddruk en noteer elke bloeddruk en hartslag. Tussen elke meting telkens minimaal 30 seconden wachten.
4. Na de laatste meting gaat u staan, wacht u weer 30 seconden en meet u tot slot nog een keer de bloeddruk.

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

Datum:

Bloeddruk zittend

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Meting 2...../..... mmHg- polsmin

Meting 3...../..... mmHg- polsmin

Bloeddruk staand

Meting 1...../..... mmHg- polsmin

Gewicht.....kg

