

Thuismetingen zijn de meest betrouwbare bloeddrukmetingen.

**Daarvoor vragen we u de volgende regels te volgen.**

1. Gebruik een goede bloeddrukmeter (geen polsmeter!).
2. Meet zittend. Hou beide voeten op de grond.
3. Start pas als u 5 tot 10 minuten rustig zit.
4. Praat niet tijdens de metingen.
5. Meet minimaal vijf dagen, zowel in de ochtend als in de avond.
6. Meet per keer driemaal. Wacht 5 minuten tussen de metingen.
7. Schrijf alle metingen op, zowel de bovendruk (het hoogste getal) als de onderdruk (het laagste getal).

**Na de meting**

- Lever dit formulier in, of stuur het op via het patiëntenportaal.
- De huisarts of praktijkverpleegkundige bekijkt de metingen.
- Bespreek met de assistente hoe u de uitslag krijgt.

	meting	bovendruk	onderdruk	pols
<b>Dag 1</b> (ochtend)	1			
	2			
	3			
(avond)	1			
	2			
	3			
<b>Dag 2</b> (ochtend)	1			
	2			
	3			
(avond)	1			
	2			
	3			
<b>Dag 3</b> (ochtend)	1			
	2			
	3			
(avond)	1			
	2			
	3			
<b>Dag 4</b> (ochtend)	1			
	2			
	3			
(avond)	1			
	2			
	3			
<b>Dag 5</b> (ochtend)	1			
	2			
	3			
(avond)	1			
	2			
	3			

Heeft u klachten, zoals duizeligheid, licht in het hoofd, of spierkramp? Schrijf dat dan hier op: