

Instructies bloeddrukmeter

Onderzoeken bevestigen dat een gemiddelde van de thuis gemeten bloeddruk een beter beeld geeft van de bloeddruk dan metingen in de spreekkamer.

Voor een thuis bloeddrukmeting meet u gedurende 7 dagen:

- 's morgens 2 keer, bij voorkeur direct na het wakker worden, tussen 6 en 9 uur
- 's avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18 en 21 uur

Het gemiddelde van deze bloeddrukken wordt gebruikt voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk.

Instructies voor het thuis meten van de bloeddruk met de Omron M3 van Gezondheidscentrum De Weide Hoogeveen:

Stap 1:

Zorg ervoor dat u de bloeddruk in rustige omstandigheden meet, na 5 min rust genomen te hebben. In de 30 minuten voor een meting mag u zich niet inspannen, niet roken of koffie drinken. Belangrijk is dat u de metingen steeds rond het zelfde tijdstip uitvoert.

Stap 2:

De manchet dient te worden aangebracht om de ontholte bovenarm. Ongeveer 1-2cm boven de elleboogplooï, met de slang naar beneden.

De slang zit in het midden van de binnenkant van uw arm.

Stap 3:

Meet de bloeddruk in een zittende houding, voeten plat op de vloer en met de armen rustend op een tafel. De stoel moet uw rug goed ondersteunen. Uw bovenarm met het manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden. Ook kunt u wanneer u op de rand van uw bed zit, uw arm met uw andere arm ondersteunen of ontspannen op schoot houden. U meet steeds dezelfde arm, de niet dominante arm (d.w.z. als u rechtshandig bent, dat u de bloeddruk links meet) of de arm die altijd op de praktijk gemeten wordt bij links/rechts verschil. Zorg ervoor dat uw kleding/mouw niet knelt.

Stap 4:

Houdt de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning. Druk op de start knop. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen.

Stap 5:

Als u de eerste meting gedaan heeft, wacht dan ontspannen op de tweede meting. Na 60 seconden doet u een tweede meting. In de tussentijd blijft u rustig zitten.

Als het verschil tussen de twee metingen meer dan 10mmHg is, herhaalt u deze stap.

Noteer de laatste 2 metingen.

Noteer de uitslagen van de metingen op de volgende pagina.

Datum uitleen:

In te vullen door de assistente

Gemiddelde uitslag metingen:

.....

Vervolg afspraak:

.....

Patiënten sticker

Noteer in het schema hieronder de uitslagen per meting:

	Na opstaan	Na opstaan	Voor slapen	Voor slapen
Dag 1				
Bovendruk				
Onderdruk				
Pols				
Dag 2				
Bovendruk				
Onderdruk				
Pols				
Dag 3				
Bovendruk				
Onderdruk				
Pols				
Dag 4				
Bovendruk				
Onderdruk				
Pols				
Dag 5				
Bovendruk				
Onderdruk				
Pols				
Dag 6				
Bovendruk				
Onderdruk				
Pols				
Dag 7				
Bovendruk				
Onderdruk				
Pols				

Lever dit formulier, samen met de meter, na 7 dagen in bij de balie.