**Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Instructie:**

**30 minuten bloeddrukmeting thuis**

**met eigen meter of leenmeter**

* Zorg dat u een half uur voor de meting rustig aan doet: niet sporten, geen zware lichamelijke inspanning verrichten of douchen.
* Ga zitten op een hoge stoel, rechtop met de benen naast elkaar.
* Breng de manchet van de bloeddrukmeter aan om de bovenarm
* Blijf gedurende 30 minuten rustig zitten zonder te praten.
* Meet de bloeddruk en polsslag door op de meetknop te drukken.
* Meet de bloeddruk en polsslag 7 keer met tussenpozen van 5 minuten.
* Noteer de bovendruk, de onderdruk en polsslag in de tabel.
* De eerste 2 metingen worden niet meegerekend voor het gemiddelde.
* Graag ook het recente gewicht noteren.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Meting | Bovendruk bloeddruk | Onderdruk bloeddruk | Polsslag |
| Meting 1: start |  |  |  |
| Meting 2: na 5 minuten |  |  |  |
| Meting 3: na 10 minuten |  |  |  |
| Meting 4: na 15 minuten |  |  |  |
| Meting 5: na 20 minuten |  |  |  |
| Meting 6: na 25 minuten |  |  |  |
| Meting 7: na 30 minuten |  |  |  |
| Gemiddelde (van de laatste 5 metingen) |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Gewicht |  |