

**Bloeddruk 20-metingen-methode**

Naam:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Geb:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telnr:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Email:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Huisarts:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Meet de bloeddruk ’s ochtends voor het ontbijt en ’s avonds.
* Zorg dat u een half uur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken of koud douchen), niet rookt en geen koffiedrinkt.
* Ga op een hoge stoel zitten, rechtop en met de benen naast elkaar.
* Breng de manchet op de juiste manier aan op de linkerarm (of rechts indien anders met u afgesproken).
* Blijf gedurende 5 min rustig zitten zonder te praten en meet dan de bloeddruk.
* Noteer de waarden in onderstaand schema bijvoorbeeld 130/70.
* Herhaal de meting na 1 minuut.
* Het is normaal dat bloeddrukwaarden wisselend zijn.
* U meet 5 dagen achter elkaar en heeft dan in totaal 20 metingen opgeschreven.

Lever dit formulier in bij de assistente of mail via een e-consult (beveiligd, zie onze website [www.vogelplein.nl](http://www.vogelplein.nl) of via Uwzorgonline) of voer de waarden in bij Uwzorgonline bij ‘Metingen’.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bloeddruk | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 |
| Ochtend 1 |  |  |  |  |  |
| Ochtend 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Avond 1 |  |  |  |  |  |
| Avond 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Afspraak inleveren bloeddrukmeter:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**