

Bloeddrukmeting thuis (5 dagen)



Naam:

Geboortedatum:

Aanwijzingen

- Meet de bloeddruk 's ochtends en 's avonds.
- Zorg dat u vanaf een halfuur voor de meting rustig aan doet, niet rookt en geen koffie drinkt.
- Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
- Breng de manchet aan om de arm. Gebruik geen polsmeter.
- Blijf gedurende 5 minuten rustig zitten zonder te praten en meet dan de bloeddruk.
- Noteer de boven- en onderdruk.
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer en noteer de waarden.
- De waarden kunnen wisselen. Dit is normaal.
- U houdt dit in totaal 6 dagen bij. In de berekening laat u dag 1 weg.

Dag	Ochtendmeting 1		Ochtendmeting 2		Avondmeting 1		Avondmeting 2	
	Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk	Bovendruk	Onderdruk
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Tel alle bovendrukken van dag 2 tot en met 6 op. Deel dit getal vervolgens door het totaal aantal bloeddrukmetingen van dag 2 tot en met 6 (als het goed is zijn dat 5 keer 4 = 20 metingen). Doe dit ook voor de onderdrukken en noteer de uitkomst hieronder. Wanneer u uw waarden online aan ons doorgeeft, gebeurt dit automatisch.

Gemiddelde bloeddruk over 28 metingen:	
Bovendruk	Onderdruk
...	/ ...

Via **www.mijngezondheid.net** kunt u uw waarden veilig naar ons sturen. Dit scheelt ons veel tijd en op deze manier komen uw waarden automatisch in uw medisch dossier terecht. Zie hieronder het stappenplan hoe u dit kunt doen. Of scan de QR-code voor een instructievideo.

- Stap 1: Inloggen op MijnGezondheid.net.
Stap 2: Klik op de tegel "Eigen metingen delen en bekijken".
Stap 3: Selecteer de categorie waarvoor u een meting wilt indienen.
Stap 4: Klik op de roze knop "Nieuw zelfmetingen delen".
Stap 5: Vul uw metingen in.
Stap 6: Klik op de roze knop "Meting delen".



MijnGezondheid.net

