|  |  |
| --- | --- |
|  LOGO PRAKTIJK | Geprotocolleerde Thuismeting bloeddruk |

 **Attentie**

Tijdens de uitvoering van een geprotocolleerde zelfmeting is het belangrijk dat u weet in welke situaties u tussentijds contact met de praktijk dient op te nemen.

* Bij een meermalige meting met een bovendruk > 180
	+ Meet u een bovendruk >180, herhaal dan diezelfde dag op verschillende momenten de meting. Indien de waarde hetzelfde blijft neemt u contact op
* Indien u (een van) de volgende klachten ervaart:
	+ Extreme hoofdpijn
	+ Aanhoudend misselijkheid
	+ Kortademigheid / verlaagde inspanningstolerantie
	+ Rusteloosheid

 **Uw metingen doorgeven**

* E-consult: stuur via de optie *vraag stellen* een e-consult en voeg hier het volledig ingevulde weekoverzicht aan toe.
* Portaal: log in op het portaal met uw e-mailadres, wachtwoord en de verificatiecode die u per sms ontvangt. Bovenin het overzicht vindt u *vragenlijsten*, klik deze open en kies voor *zelfmeting – geprotocolleerde thuismeting*. Vul de gevraagde informatie in en bevestig met *opslaan.*
* Afgeven bij de balie: u bent ook welkom om het formulier aan de balie af te geven.

**Reactie metingen**

Na het doorgeven van de gegevens zullen deze in de praktijk beoordeeld worden. U ontvangt een reactie van ons binnen 5 werkdagen. Tenzij anders afgesproken nemen wij hiervoor telefonisch contact met u op.

**Bloeddrukdagboek**

**Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Geboortedatum: ­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Instructie bloeddrukmeting:**

* Het is belangrijk dat u een half uur voor de meting: niet rookt, geen koffie drinkt, zich niet enorm inspant
* Voor een goede meting dient u eerst 5 minuten rustig te gaan zitten
* Meet tenzij anders afgesproken aan de linker arm
* Ontbloot uw bovenarm en plaats de bloeddrukband ter hoogte van het hart (ca. 2cm boven de elleboog), let op dat het snoer aan de binnenkant van de elleboog loopt
* Meet de bloeddruk bij voorkeur rechtop zittend in een stoel met uw rug tegen de leuning
* Zet beide voeten naast elkaar op de grond. U mag uw benen niet kruisen tijdens de meting
* Leg de arm waaraan u meet ontspannen op de leuning van de stoel of op tafel
* Start de meting. U mag gedurende de meting niet praten
* Herhaal de meting na 2-5 minuten, schijf beide metingen op
* Meet 5 dagen aaneensluitend iedere ochtend en avond rond hetzelfde tijdstip

|  |  |
| --- | --- |
| **Medicatie** | **Tijdstip van inname** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum/tijd** | **1ste meting ochtend**  | **2de meting ochtend** | **2de meting avond** | **1ste meting avond** |
| **VOORBEELD** | **130 / 77 P71** | **137/81 P73** | **124/77 P77** | **132/80 P80** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Lichamelijke klachten** | **Datum/tijd** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |