

# JE BLOEDDRUK THUIS BIJHOUDEN

Print uit en vul de  
rode cellen in  
OF  
Open in excel en  
vul de roze cellen  
in

## Meetmomenten:

Meet 2 à 4 keer per jaar 7 dagen opeenvolgend.

(tenzij anders afgesproken met uw zorgverlener)

Ochtend: meet na opstaan 2 keer achter elkaar

Avond: meet in de avond 2 keer achter elkaar

DAG 1 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 2 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 3 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 4 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 5 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 6 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

DAG 7 - Datum:	Ochtend			Avond		
	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
Meting 1						
Meting 2						
Opmerking:						

# JE BLOEDDRUK THUIS BIJHOUDEN

Print uit en vul de  
rode cellen in  
OF  
Open in excel en  
vul de roze cellen  
in

## Meetinstructies:

Uw naam:

Uw geboortedatum:


- Meet op 7 achtereenvolgende dagen in de ochtend én de avond 2x uw bloeddruk.
- Meet op vaste tijden 's ochtends en 's avonds. Bij voorkeur een half uur na het opstaan en een half uur voor het slapen gaan.
- Bevestig de manchet op de blote bovenarm.  
Zorg dat u even (5 minuten) gezeten heeft voor u de bloeddruk meet.  
Praat niet tijdens het meten.  
Zit tijdens het meten in rechte houding, benen niet gekruist.
- 30 Minuten voor het meten; géén zware inspanning, niet roken en geen koffie.
- Wacht na de 1e meting 1 minuut en meet daarna nogmaals de bloeddruk.
- Meet steeds aan dezelfde arm (bij verschil rechts en links: meet de bloeddruk aan de arm met de hoogste bloeddruk).
- Meet uw hartslag door aan de binnenkant van uw pols te voelen: leg 2 vingers op de binnenkant van de pols, tel 30 seconden de hartslag en verdubbel dit getal om uw hartslag per minuut te berekenen. Controleer of de hartslag regelmatig is; zie site [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) voor meer informatie.
- Vul in de tabel de datum, de boven- en onderdruk, hartslag (aantal slagen per minuut én of het regelmatig of onregelmatig is) en eventuele bijzonderheden in.
- Voor de berekening van uw gemiddelde bloeddrukwaarde dient u de 1e dag niet mee te tellen.
- Lever het laatst ingevulde formulier voorafgaande aan de 'jaarcontrole' aan bij uw zorgverlener OF DIRECT bij te hoge waarden. Dit kunt u doen via onze website. Zie <https://achtsebarrier.dohnet.nl/zelf-doen/bloeddruk-en-hartslag-meten>. Er wordt alleen contact met u opgenomen als de uitslag afwijkend is.

## Normaalwaardes en wanneer contact opnemen:

In het algemeen is de normale streefwaarde voor de **bloeddruk** die thuis gemeten is **135/85**. Dit kan anders zijn als er ook bijkomende aandoeningen zijn of bij een leeftijd boven de 70 jaar. Overleg met uw huisarts/praktijkondersteuner welke streefwaarden voor u gelden.

In het algemeen geldt: is uw gemiddelde bovendruk boven de 135 of uw onderdruk boven de 85, dan is uw bloeddruk te hoog. Neem dan contact op met uw huisartsenpraktijk.

Een normale **hartslag** is tussen de **60 en 100 slagen per minuut** en is **regelmatig**.

Indien blijkt dat u 2x of vaker een onregelmatige hartslag had in de week van metingen en daar niet mee bekend bent, OF als u klachten heeft van hartkloppingen, pijn op de borst of onwel zijn: bel de huisarts!



Samen voor zorg

Wil je meer weten over je bloeddrukwaarden?  
Kijk dan op [www.hartstichting.nl/mijnbloeddruk](http://www.hartstichting.nl/mijnbloeddruk)