

Gebruik onderstaande tabel om uw bloeddruk op te volgen in samenspraak met uw arts.

Uw streefwaarden
(worden door uw arts bepaald)

Sys

Dia

Datum van meting	Ochtend			Avond		
Datum:	Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag
Meting 1						
Meting 2						
Datum:	Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag
Meting 1						
Meting 2						
Datum:	Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag
Meting 1						
Meting 2						
Datum:	Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag
Meting 1						
Meting 2						
Datum:	Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag
Meting 1						
Meting 2						
Datum:	Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag
Meting 1						
Meting 2						
Datum:	Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag
Meting 1						
Meting 2						
Gemiddelde van de 6 laatste dagen	Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag

Tabel voor het opvolgen van de bloeddrukmetingen thuis. Richtlijnen van de EHS – zie Parati G. et al. in JHypertens 2008;26:1505-1530 & JHypertens 2010;24:779-785

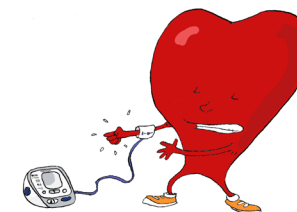
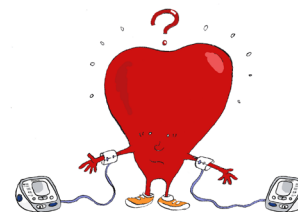
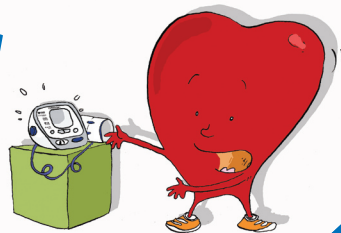


Stempel
verkooppunt:

Zelf je bloeddruk meten

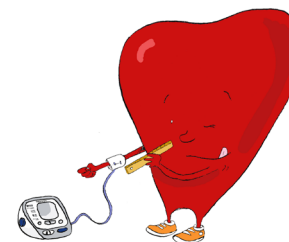


Een correcte bloeddrukmeting thuis in 10 stappen

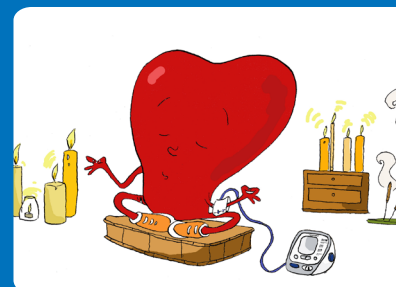


5. Neem steeds de met de arts afgesproken arm.

6. Meet ook steeds aan dezelfde arm.



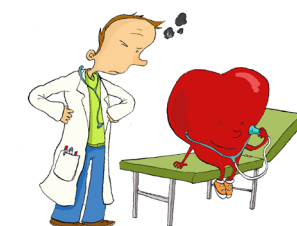
7. Breng de manchet correct aan en gebruik steeds een manchet die aangepast is aan je armomtrek.



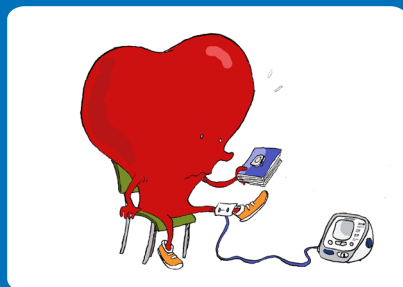
8. Ga 5 minuten voor de meting zitten in een ontspannen houding, met de manchet reeds rond de arm aangebracht.



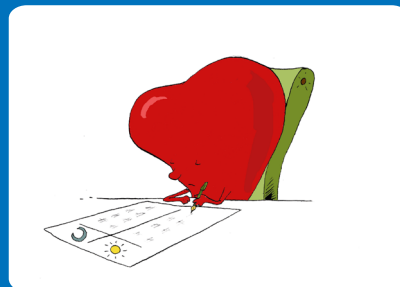
9. Vermijd spreken en bewegen gedurende het volledige meetproces (opblazen en ontluchten).



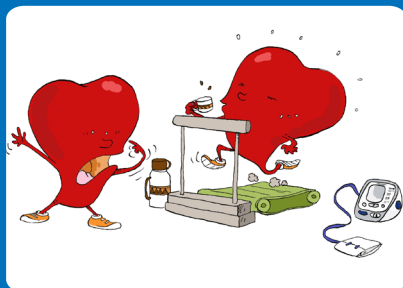
10. Interpreteer nooit zelf meetresultaten en raadpleeg steeds uw arts.



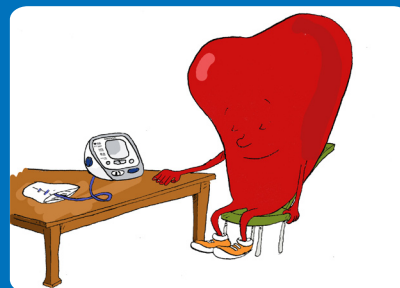
1. Lees de handleiding voor een correct gebruik van uw gevalideerd toestel.



2. Meet de bloeddruk 's morgens en 's avonds, vóór het eten en vóór medicijninname, telkens 2 maal met 2 min. interval of zoals met de arts afgesproken.



3. Vermijd, tenminste een half uur voor een meting, zoveel mogelijk bloeddrukverhogende invloeden (alcohol, tabak, fysieke inspanningen,...).



4. Ga zitten, met niet gekruiste benen, voeten plat op de grond en laat uw arm rusten op een tafel of armleuning.