

Protocollaire thuisbloeddrukmeting

I Instructie voor de patiënt

Bloeddrukmetingen moeten ook thuis volgens een standaardmethode (protocol) uitgevoerd worden:

Instructie:

- meet in rustige omstandigheden, na 5 minuten rust
- verricht geen inspanning
- rook niet en drink geen koffie gedurende 30 minuten voorafgaand aan de meting
- meet de bloeddruk bij voorkeur in zittende houding met de rug ondersteund
- zorg ervoor dat de arm ondersteund is
- breng de manchet aan op harthoogte
- zorg ervoor dat de benen niet zijn gekruist (zitten met beide voeten op de grond);
- meet aan de niet-dominante arm
 - (als u rechtshandig bent is dat uw linker arm en omgekeerd: als u linkshandig bent moet u de bloeddruk aan de rechter arm meten),
 - Meet de bloeddruk aan de andere arm indien de assistente u daartoe heeft geïnstrueerd, bijvoorbeeld bij een groot bloeddrukverschil tussen de armen.¹
 - Een andere uitzondering bestaat als de lymfeklieren in de oksel verwijderd zijn. Meet dan de bloeddruk aan de arm waar de lymfeklieren niet verwijderd zijn.

- Noteer uw bloeddruk op het registratieformulier

- Meet uw bloeddruk dagelijks 's morgens en 's avonds 2 keer de bloeddruk gedurende 5 tot 7 dagen op vaste tijden (met een pauze van 5 min)

¹ tenzij er een (herhaaldelijk gemeten) aanzienlijk verschil is tussen de beide armen (> 10 mmHg SBD en/of 5 mmHg DBD); dan dient er altijd aan de arm met de hoogste bloeddruk te worden gemeten.

Registratieformulier thuisgemeten bloeddruk

Naam:

Geboortedatum:

Datum			Tijd	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bijzonderheden
	Dag 1	Ochtend 1					
		Ochtend 2					
		Avond 1					
		Avond 2					
	Dag 2	Ochtend 1					
		Ochtend 2					
		Avond 1					
		Avond 2					
	Dag 3	Ochtend 1					
		Ochtend 2					
		Avond 1					
		Avond 2					
	Dag 4	Ochtend 1					
		Ochtend 2					
		Avond 1					
		Avond 2					
	Dag 5	Ochtend 1					
		Ochtend 2					
		Avond 1					
		Avond 2					
	Dag 6	Ochtend 1					
		Ochtend 2					
		Avond 1					
		Avond 2					
	Dag 7	Ochtend 1					
		Ochtend 2					
		Avond 1					
		Avond 2					

Voorbeelden van aan te schaffen bloeddrukmeter:

- Omron bloeddrukmeter



- Braun/WelchAllyn bloeddrukmeter



GEEN Polsmeter