huisartsenpraktijk de Vlecke

Dhr. drs. H.J.A.E. Ramaker,
Mw. drs. V. Dijkstra-Hamberg, Huisartsen
Nije Jirden 10 B
9231 KT Surhuisterveen

Contact:
T: 0512 361 250
E:info@hapdevlecke.nl
W:www.huisartsenpraktijkdevlecke.nl

Patiëntsticker

Uitleg thuismeting bloeddruk

- Meet de bloeddruk 's ochtends en 's avonds
- Zorg dat u vanaf één halfuur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken of koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.
- U dient rechtop op een hoge stoel te zitten aan een tafel met beide benen naast elkaar op de grond.
- Laat uw arm rusten op de tafel; op harthoogte.
- Ga voor het meten gedurende 5 minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk. Noteer de boven- en onderdruk in de tabel hieronder.
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer en noteer opnieuw de boven- en onderdruk.
- Meet gedurende 5 tot 7 dagen, iedere dag op hetzelfde tijdstip, 's morgens tussen 7.00-9.00 en 's avonds tussen 19.00-21.00 uw bloeddruk.
- Lever na een week de meetgegevens in bij de assistente.

Heeft u een meter van de praktijk te leen:

- Geef deze maandag voor 9:00 uur af, indien dit niet lukt mag dit ook vrijdag ervoor voor 16:00 uur. Indien maandag een feestdag is verzoeken wij u de meter dinsdag voor 9:00 uur in te leveren.
- Indien de batterijen leeg raken tijdens de leenperiode kunt u deze omruilen op de praktijk bij de assistente.

De praktijkondersteuner/huisarts bekijkt de gegevens en neemt telefonisch contact met u op.

Metingen van …… tot en met ……								
	1e meting ochtend 7:00-9:00uur		**2e meting ochtend 7:00-9:00uur**		**1e meting avond 19:00-21:00 uur**		**2e meting avond 19:00-21:00 uur**	
	Boven-druk	**Onder-druk**	**Boven-druk**	**Onder-druk**	**Boven-druk**	**Onder-druk**	**Boven-druk**	**Onder-druk**
Dag 1								
Dag 2								
Dag 3								
Dag 4								
Dag 5								
Dag 6								
Dag 7								