





THUIS BLOEDDRUK METEN

Uw huisarts/poh wil graag weten hoe uw bloeddruk is in uw thuissituatie over een langere periode. U heeft een leen bloeddrukmeter meegekregen van uw huisarts of u heeft een eigen goedgekeurde/gevalideerde bloeddrukmeter (zie achterkant formulier).

Hieronder staat beschreven hoe u met deze meter om moet gaan.

1. Verwijder strak zittende kleding of strak opgerolde mouwen van de linker bovenarm
2. Breng de manchet goed sluitend aan rond uw linker bovenarm
3. Ga ontspannen en comfortabel zitten.
 - a. Ga op een stoel zitten met de voeten plat op de grond
 - b. Ga rechtop zitten, met een rechte rug
 - c. Ga zo zitten dat uw rug en arm worden ondersteund
 - d. De armmanchet moet zich op dezelfde hoogte bevinden als uw hart
4. Druk op de knop . Het oppompen van de armmanchet start automatisch. Het stopt ook weer automatisch.
5. Noteer uw bloeddrukwaarde in onderstaand schema.
6. Druk op de knop  om de meter uit te schakelen.
7. Herhaal deze handeling drie keer met een tussenpauze van 1 minuut.
8. Verwijder de armmanchet
9. Lever het formulier en de bloeddruk meter weer in bij de assistente of uw praktijkondersteuner.

* zie onder de invulinstructie.	dag 1 datum:	dag 2 datum:	dag 3 datum:
ochtend	1.		
	2.		
	3.		
avond	1.		
	2.		
	3.		

* U vult alle vakjes in ook de grijze vakjes en u noteert de meetwaarden als volgt. Bovendruk is bijvoorbeeld 120, Onderdruk 80 en Pols 75. U schrijft dan op: 120/80 p 75.

Wat is het voordeel van thuis uw bloeddruk meten?

- Rustig meten in uw eigen omgeving (bij sommige mensen is de bloeddruk bij een arts vaak toch wat hoger, dit heet 'witte jassen hypertensie').
- Geen extra afspraken op de praktijk.

Hoe geeft u deze metingen door?

U kunt deze metingen heel makkelijk doorgeven:

- Via uw patiëntportaal of;
- Het thuisbloeddrukmeetformulier (verkregen via de praktijk of gedownload en geprint vanaf onze website www.praktijk-levert.nl) afgeven bij de balie (8:00-10:00 uur) of inleveren in de brievenbus van de praktijk (uw gegevens op formulier niet vergeten).

Hoe verder na het inleveren van de meetwaarden?

- Wanneer uw meting is beoordeeld, neemt uw behandelaar contact met u op. Dit kan zijn telefonisch of via uw patiëntportaal (dit kan een paar dagen duren).
- Het kan ook zijn dat u al een afspraak met uw behandelaar heeft staan, dan wordt er géén contact opgenomen met u en hoort u de uitslag tijdens uw consult met uw behandelaar.

Hoe weet ik of mijn bloeddrukmeter een goedgekeurde (gevalideerde) meter is?

- Op de website van de Hartstichting staat een lijst met goedgekeurde meters. Zie onderstaande link:

<https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddrukmeter-kopen>

Wat kost een goedgekeurde bloeddrukmeter?

- Deze meters zijn er in verschillende prijscategorieën. U kunt deze vinden van relatief goedkoop rond € 25,- tot heel duur. Dure meters hebben vaak veel meer mogelijkheden maar is voor ons als praktijk helemaal niet nodig. Het belangrijkste is dat hij goedgekeurd/gevalideerd is.

Waar kan ik een goedgekeurde bloeddrukmeter aanschaffen?

- Via internet kunt u deze meters vinden, in de hier bovengenoemde link naar de Hartstichting kunt u een aanbieder vinden maar uw thuiszorgwinkel heeft deze meters ook.