**Gebruikerinstructie van de automatische bloeddrukmeter en registratieformulier**

Zelfmeting van de bloeddruk biedt waardevolle informatie over uw bloeddruk in uw normale dagelijkse leven. De automatische bloeddrukmeter geeft alleen betrouwbare informatie als u de volgende punten volgt:

1. Meet uw bloeddruk op 7 dagen, in de ochtend voor het ontbijt en in de avond, 2 uur na de maaltijd. Noteer de bloeddrukwaarden.
2. U doet tweemaal een meting met een tussentijd van minimaal 15 seconden en maximaal 2 minuten.
3. Half uur voor meting niet eten en drinken, niet roken en niet sporten.
4. Neem rustig de tijd voor de bloeddrukmeting. Niet praten en bewegen tijdens de meting. Neem de meting zittend op, laat beide armen rusten op tafel en adem rustig door.

**De armmanchet aanbrengen:**

* U kunt de manchet zowel om uw linker- als rechterarm aanbrengen. (indien verschil in linker- rechterarm, dan bloeddruk meten aan de kant waar de waarde het hoogst gemeten is.
* metingen wel steeds aan dezelfde arm verrichten.
* Trek strak zittende kleding aan uw bovenarm uit.
* De manchet niet aanbrengen over dikke kleding en de mouw niet oprollen als deze te strak zit.
* Ga op een stoel zitten met uw voeten plat op de vloer en leg uw arm op een tafel zodanig dat de armmanchet op dezelfde hoogt zit als uw hart.
* Steek uw arm door de manchetlus. De onderrand van de manchet moet zich ongeveer 1 tot 3 cm boven de elleboog bevinden.
* Controleer of er geen knik in de luchtslang zit.

**Een meting verrichten:**

* Druk op de O/I Start-knop en blijf stil zitten, de manchet wordt automatisch opgeblazen.
* Nadat de meting is voltooid wordt de manchet volledig ontlucht en worden uw bloeddruk en hartslag weergegeven.
* Druk op de O/I Start-knop om de meter uit te schakelen.
* Als er een hartje in het scherm blijft staan nadat uw meting is voltooid, moet u dit noteren op de lijst bij opmerkingen.
* Als uw weet dat uw systolische druk (bovendruk) hoger is dan 220 mmHg, moet u zodra de manchet wordt opgeblazen de O/I Start-knop indrukken en ingedrukt houden totdat de meter is opgeblazen tot een druk die 30 tot 40 mmHg hoger is dan uw verwachte systolische druk.

**Registratieformulier thuismetingen bloeddruk**

**Naam :.......................................................**

**Geboortedatum :.......................................................**

**Telefoonnummer :.......................................................**

**Huisarts :.......................................................**

**Praktijkondersteuner :.......................................................**

U heeft van ons een bloeddrukmeter meegekregen. Op onderstaand schema kunt u de meetwaarden invullen. Wij vragen u om iedere keer op ongeveer hetzelfde tijdstip de bloeddruk te meten. Na één week kunt dit lijstje met de bloeddrukmeter bij de assistente afgeven. Zij zal het lijstje aan de huisarts of praktijkverpleegkundige geven, waarna u door één van beide wordt teruggebeld.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dag 1 / datum:** **………….** | **Dag 2/ Datum:****………….** | **Dag 3/ datum:****…………** | **Dag 4/ datum:****……………** | **Dag 5/ datum:****…………..** | **Dag 6/ Datum:** **……………** | **Dag 7/ datum:** **…………….** |
| **Ochtend** | 1e | 1e | 1e | 1e | 1e | 1e | 1e |
|  | 2e | 2e | 2e | 2e | 2e | 2e | 2e |
| **Avond** | 1e | 1e | 1e | 1e | 1e | 1e | 1e |
|  | 2e | 2e | 2e | 2e | 2e | 2e | 2e |

**Opmerkingen:...................................................................................................................**

 **....................................................................................................................**

 **....................................................................................................................**

 **....................................................................................................................**

 **....................................................................................................................**