

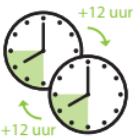

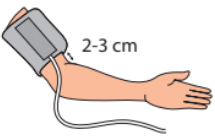

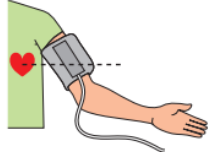



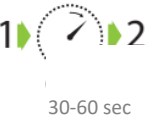
Deze lijst en vragenlijst graag ingevuld inleveren op de praktijk:

Naam:

Geboortedatum:

Afspraak bij:

Bloeddruk	Dagdeel	Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bijzonderheden
Dag 1	ochtend:	1e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		2e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		3e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	avond:	1e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		2e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		3e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 2	ochtend:	1e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		2e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		3e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	avond:	1e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		2e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		3e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 3	ochtend:	1e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		2e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		3e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	avond:	1e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		2e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		3e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 4	ochtend:	1e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		2e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		3e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	avond:	1e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		2e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		3e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 5	ochtend:	1e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		2e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		3e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	avond:	1e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		2e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		3e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

	<p>1. Belangrijk is dat u de metingen steeds rond het zelfde tijdstip doet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 's morgens drie keer, bij voorkeur direct na het wakker worden, tussen 6 en 9 uur. • 's avonds drie keer, bij voorkeur tussen 18 en 21 uur.
	<p>2. Zorg ervoor dat u de bloeddruk meet voor of minimaal 1 uur na u heeft gegeten, gedronken of gerookt, en voordat u uw medicatie heeft ingenomen.</p>
	<p>3. De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg ervoor dat het onderste gedeelte van de manchet op 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. • De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden. Met de slang naar beneden.
	<p>4. Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De stoel moet de rug goed recht ondersteunen. • Ook kunt u wanneer u op de rand van uw bed zit uw onderarm horizontaal houden en met uw andere arm ondersteunen of ontspannen op uw schoot.
	<p>5. Uw bovenarm met het manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden.</p>
	<p>6. Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten alvorens u gaat meten.</p> <p>Zet beide voeten naast elkaar op de grond.</p>
	<p>7. Houdt de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning. Druk op de startknop.</p>
	<p>8. Tijdens de meting geldt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • niet bewegen • uw spieren niet aanspannen • niet praten • normaal ademen
	<p>9. Als de eerste meting gedaan is, wacht dan ontspannen op de tweede</p> <p>Herhaal de meting drie maal opeenvolgend met 30-60 seconden pauze Na iedere meting.</p>

