**Wat is bloeddruk?**

Het hart pompt bloed in de bloedvaten door zich bij elke hartslag samen te trekken en dan weer te ontspannen. Dit geeft een bepaalde druk in de bloedvaten en dat noemen we de bloeddruk.

De bloeddruk wordt gemeten met een bloeddrukmeter: Door met een stethoscoop naar een bloedvat in uw arm te luisteren. Of geheel automatisch met een elektronische bloeddrukmeter.

De gemeten bloeddruk wordt uitgedrukt in twee getallen, bijvoorbeeld 135/85. Het eerste getal is de bovendruk: de hogere druk die ontstaat wanneer het hart zich samentrekt.

Het tweede getal is de onderdruk: de lagere druk wanneer het hart zich weer ontspant.

**Hoe gaat het meten?**

Om het meten te oefenen spreken we eerst af dat u gedurende drie dagen twee keer per dag thuis de bloeddruk meet. U doet een ochtendmeting en een avondmeting en schrijft de waarden op. U meet elke keer aan dezelfde arm.

* Zorg dat u vanaf één halfuur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen), niet rookt en geen koffie drinkt.
* Neem uw medicijnen in op het gebruikelijke tijdstip.
* Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
* Blijf gedurende minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk.
* Noteer de boven- en de onderdruk.
* Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer aan dezelfde arm. Noteer opnieuw de boven- en de onderdruk.
* Herhaal de metingen ’s avonds en noteer opnieuw de boven- en onderdruk.
* Noteer de dag, het tijdstip, de boven- en de onderdruk op een lijst of in een bloeddrukdagboek.
* De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.

Risico inventarisatie vragen

(alleen invullen als u géén consult bij de assistente hebt gehad!)

-Komt hoge bloeddruk of een hartaanval of een hersenbloeding voor bij uw ouders/broer/zus? Ja/Nee/Weet ik niet

-Komt suikerziekte voor bij uw ouders/broer/zus? Ja/Nee/Weet ik niet

-Roken: ja/nee/voorheen

-Stress: weinig/normaal/veel

-Beweging: minder dan vorig jaar/meer dan vorig jaar/evenveel als vorig jaar

- Voeding: drop/zoethoutthee/zout toevoegen aan eten

- Hoe vaak gebruikt u alcohol: Nooit / 1x per maand of minder / 2-4 keer per maand/ 2-3 keer per week/ 4 of meer keer per week

Alcohol: per keer \_\_\_\_\_\_\_\_ glas/glazen

-Gewicht \_\_\_\_\_\_\_\_ kg

-Lengte \_\_\_\_\_\_\_\_ cm

Naam patiënt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum start: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dag 1 | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| 1e meting ochtend |  |  |  |
| 2e meting ochtend |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dag 1 | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| 1e meting avond |  |  |  |
| 2e meting avond |  |  |  |

**----------------------------------------------------------------------------------------**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dag 2 | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| 1e meting ochtend |  |  |  |
| 2e meting ochtend |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dag 2 | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| 1e meting avond |  |  |  |
| 2e meting avond |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dag 3 | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| 1e meting ochtend |  |  |  |
| 2e meting ochtend |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dag 3 | Bovendruk | Onderdruk | Pols |
| 1e meting avond |  |  |  |
| 2e meting avond |  |  |  |

Het gemiddelde van dag 2 en 3 wordt berekend en in het dossier gezet.

|  |  |
| --- | --- |
| (invullen door assistente)  Gemiddelde: \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Pols: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Afgesproken met patiënt wat betreft uitslag (invullen door assistente): |