



Thuisbloeddrukmeting

- Meet de bloeddruk 's morgens en 's avonds.
- Vermijd metingen: net nadat u bent opgestaan, onmiddellijk na de maaltijd, net voor de nacht en na inspanning of emotie.
- Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
- Breng de manchet aan de afgesproken arm aan. Blijf gedurende minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk.
- Noteer de boven-, onderdruk en de pols en herhaal de meting na 2 minuten, noteer opnieuw de boven-, onderdruk en de pols.
- Herhaal de metingen 's avonds met wederom 2 minuten tussentijd en noteer opnieuw de boven-, onderdruk en de pols.
- Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.

Naam:

Geboortedatum:.....

	Datum		Uur	Meting 1	Pols	Meting 2	Pols	Opmerkingen
Dag 1	.../.../...	's morgens/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
	.../.../...	's avonds/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
Dag 2	.../.../...	's morgens/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
	.../.../...	's avonds/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
Dag 3	.../.../...	's morgens/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
	.../.../...	's avonds/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
Dag 4	.../.../...	's morgens/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
	.../.../...	's avonds/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
Dag 5	.../.../...	's morgens/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
	.../.../...	's avonds/.....mmHg/min/.....mmHg/min	



Dag 6	.../.../...	's morgens/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
	.../.../...	's avonds/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
Dag 7	.../.../...	's morgens/.....mmHg/min/.....mmHg/min	
	.../.../...	's avonds/.....mmHg/min/.....mmHg/min	