

# Zelfmeting van de bloeddruk

Naam patiënt: .....  
 Huidige bloeddrukmedicatie: .....  
 Naam arts aanduiden: dr. Delphine Delaere / dr. Lise Mincke /dr. Stéphanie Janssens / dr. Steven Dirickx

DATUM		METING 1		METING 2		OPMERKINGEN
DAG 1	.../.../...	<i>ochtend</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	pols: ...
		<i>avond</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...
DAG 2	.../.../...	<i>ochtend</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	pols: ...
		<i>avond</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...
DAG 3	.../.../...	<i>ochtend</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	pols: ...
		<i>avond</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...
DAG 4	.../.../...	<i>ochtend</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	pols: ...
		<i>avond</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...
DAG 5	.../.../...	<i>ochtend</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	pols: ...
		<i>avond</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...
DAG 6	.../.../...	<i>ochtend</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	pols: ...
		<i>avond</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...
DAG 7	.../.../...	<i>ochtend</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	pols: ...
		<i>avond</i>	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...	bovendruk: ..... onderdruk: .....	Pols: ...

## HOE MEET IK MIJN BLOEDDRUK?

- ▶ Meet uw bloeddruk gedurende 7 opeenvolgende dagen 4 keer per dag:
  - tweemaal 's morgens (tussen 6 en 9 uur)
  - tweemaal 's avonds (tussen 18 en 21 uur)
- ▶ Meet uw bloeddruk in zittende houding met de op te blazen manchet aan de ontblote bovenarm.
- ▶ Vermijd meting van uw bloeddruk tijdens de volgende momenten:
  - net nadat u bent opgestaan
  - onmiddellijk na de maaltijd
  - net voor het slapengaan
  - na inspanningen en stress (ook emotionele)
- ▶ Registreer telkens 2 metingen onmiddellijk na elkaar.
- ▶ Vermeld speciale omstandigheden of klachten in de kolom 'opmerkingen'

## Bereken nadien het gemiddelde

(alle metingen optellen en delen door het aantal metingen)

gemiddelde bloeddruk *ochtendmetingen*  
 bovendruk: ..... onderdruk: .....

gemiddelde bloeddruk *avondmetingen*  
 bovendruk: ..... onderdruk: .....

gemiddelde bloeddruk alle metingen:  
 bovendruk: ..... onderdruk: .....

