

Naam patiënt: Huidige bloeddrukmedicatie: Naam arts:

HOE MEET IK MIJN BLOEDDRUK?

► Meet uw bloeddruk gedurende 7 opeenvolgende dagen 4 x/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'

	DATUM		UUR	METING 1				METING 2				Opmerking
voorbeeld	1/jan	s morgens	8u	120	/	70	Pols: 65	123	/	68	Pols: 63	geen komma's gebruiken aub
DAG 1		's morgens			/		Pols:		/		Pols:	
		s avonds			/		Pols:		/		Pols:	
DAG 2		's morgens			/		Pols:		/		Pols:	
		s avonds			/		Pols:		/		Pols:	
DAG 3		's morgens			/		Pols:		/		Pols:	
		s avonds			/		Pols:		/		Pols:	
DAG 4		's morgens			/		Pols:		/		Pols:	
		s avonds			/		Pols:		/		Pols:	
DAG 5		's morgens			/		Pols:		/		Pols:	
		s avonds			/		Pols:		/		Pols:	
DAG 6		's morgens			/		Pols:		/		Pols:	
		s avonds			/		Pols:		/		Pols:	
DAG 7		's morgens			/		Pols:		/		Pols:	
		s avonds			/		Pols:		/		Pols:	

Bereken nadien het gemiddelde

(alle metingen optellen en delen door het aantal metingen)

gem. bloeddruk 's morgens /
 gem. bloeddruk 's avonds /
 gem. bloeddruk alle metingen /