

# Zelfmeting van de bloeddruk

NAAM PATIËNT: ..... NAAM HUISARTS: .....

## HOE MEET IK MIJN BLOEDDRUK?

► **Meet uw bloeddruk gedurende 7 opeenvolgende dagen 4 keer per dag:**

- tweemaal 's morgens (tussen 6.00 en 9.00 uur)
- tweemaal 's avonds (tussen 18.00 en 21.00 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	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	