

Thuis uw bloeddruk meten

Naam:

Geboortedat:

Meet de bloeddruk elke dag 's morgens en 's avonds op ongeveer hetzelfde tijdstip.

Ga rustig zitten, leg uw arm ontspannen neer en praat niet tijdens het meten.

Meet 2 keer achter elkaar met 1 minuut er tussen: in totaal dus 4 metingen per dag.

Het 1^e getal is uw bovendruk, het 2^e getal is uw onderdruk, het 3^e is uw polsfrequentie

Dag	Dagdeel	1e meting bovendruk	1e meting onderdruk	2e meting bovendruk	2e meting onderdruk
-----	---------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

Dag 1	Ochtend				
	Avond				

Dag 2	Ochtend				
	Avond				

Dag 3	Ochtend				
	Avond				

Dag 4	Ochtend				
	Avond				

Dag 5	Ochtend				
	Avond				

Dag 6	Ochtend				
	Avond				

Dag 7	Ochtend				
	Avond				

Gemiddelde bovendruk

NB: de hoogste en laagste waarden worden niet meegenomen

Gemiddelde onderdruk