

Naam:

Geboortedatum:

Inleverdatum:

## Bloeddruk meting thuis

Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting:

- Rust neemt (tot half uur vooraf niet: sporten, hard werken, koud douchen)
- Niet rookt en geen koffie drinkt
- Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar
- Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten
- Meet dan de bloeddruk
- Meet de bloeddruk in totaal 3x. Neem tussen de metingen 1 a 2 minuten rust
- Vergeet de 1<sup>e</sup> meting, noteer van de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> meting bloeddruk en polsfrequentie

U doet dit 5 dagen achter elkaar, elke ochtend en elke avond. De ene keer kan de bloeddruk hoger zijn dan de andere keer. Dat is normaal. Bereken het gemiddelde van de onderdruk, bovendruk en polsfrequentie: tel de metingen (per kolom) bij elkaar op en deel deze door 10.

	Datum	Bloeddruk ochtend		pols	Bloeddruk avond		pols	Opmerking
		bovendruk	onderdruk		bovendruk	onderdruk		
DAG 1	2 <sup>e</sup> meting							
	3 <sup>e</sup> meting							
DAG 2	2 <sup>e</sup> meting							
	3 <sup>e</sup> meting							
DAG 3	2 <sup>e</sup> meting							
	3 <sup>e</sup> meting							
DAG 4	2 <sup>e</sup> meting							
	3 <sup>e</sup> meting							
DAG 5	2 <sup>e</sup> meting							
	3 <sup>e</sup> meting							
	Gemiddeld							