

## Bloeddruk meten thuis

Leest u eerst onderstaande richtlijnen.

- Meet uw bloeddruk elke dag 's morgens en 's avonds op ongeveer hetzelfde tijdstip.
- Ga rustig zitten met beide voeten op de grond, leg uw arm ontspannen neer en praat niet tijdens het meten.
- Meet twee keer achter elkaar, het liefst met een paar minuten er tussen. Dus in totaal dus vier metingen per dag.
- Noteer na de meting de resultaten op dit formulier zoals in de uitgebreide instructie.

Na 1 week levert u de bloeddrukmeter en deze ingevulde lijst in bij de assistente.

Naam: .....

Geboortedatum: .....

Dag	Dagdeel	Tijd	Eerste meting	Pols	Tweede meting	Pols
<i>Bijvoorbeeld: Vrijdag 21 juni</i>	<i>Ochtend</i>	<i>09.00</i>	<i>122/85</i>	<i>78</i>	<i>146/72</i>	<i>95</i>
	Ochtend					
	Avond					
	Ochtend					
	Avond					
	Ochtend					
	Avond					
	Ochtend					
	Avond					
	Ochtend					
	Ochtend					
	Avond					