



Naam:

Geboortedatum:

Datum		's morgens (06.00 tot 09.00 uur)			's avonds (18.00 tot 21.00 uur)		
		Bovendruk	Onderdruk	Pols	Bovendruk	Onderdruk	Pols
	1						
	2						
	1						
	2						
	1						
	2						
	1						
	2						
	1						
	2						
	1						
	2						

- 7 dagen meten op ongeveer hetzelfde tijdstip
- Zorg dat u vanaf een halfuur voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals 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 gedurende minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk.
- Noteer de boven- en de onderdruk.
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer opnieuw de boven- en de onderdruk.
- Herhaal de metingen 's avonds en noteer opnieuw de boven- en onderdruk.
- De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.