

BLOEDDRUK DAGBOEK

Naam		Geboortedatum	
-------------	--	----------------------	--

Zo vult u het dagboek in:

- Vul eerst de datum en de tijd in.
- Ga zitten op een hoge stoel. Zit rechtop en met uw benen naast elkaar.
- Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
- Meet dan de bloeddruk, als u rechtshandig bent meet u links, als u linkshandig bent meet u rechts (tenzij anders afgesproken met huisarts of praktijkondersteuner).
- Schrijf de bovendruk en de onderdruk op.
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer.
- Schrijf weer de bovendruk en de onderdruk op.
- Schrijf op of er iets bijzonders was (zoals: hoofdpijn, duizelig, gesport, drukke dag, rustige dag).
- **U doet dit 5 dagen, elke ochtend en elke avond.**

Datum	Dagdeel	Tijdstip	Meting 1	Meting 2	Hartslag	Was er iets bijzonders
17-2-2020	voorbeeld	22:30	162 / 92	163 / 94	86	hoofdpijn
	Ochtend					
	Avond					
	Ochtend					
	Avond					
	Ochtend					
	Avond					
	Ochtend					
	Avond					
	Ochtend					
	Avond					

