

Bloeddrukagenda

HOE MEET IK MIJN BLOEDDRUK?

1) Meet uw bloeddruk gedurende 7 opeenvolgende dagen 4 keer per dag.

- tweemaal 's morgens (tussen 06:00 - 09:00 uur)
- tweemaal 's avonds (tussen 18:00 - 21:00 uur)

2) Meet uw bloeddruk in zittende houding met de op te blazen manchet op hart hoogte, handpalm naar boven en aan de ontblote bovenarm.

3) Vermijd meting van uw bloeddruk tijdens de volgende momenten:

- net nadat u bent opgestaan
- onmiddellijk na de maaltijd
- net voor het slapengaan
- na inspanningen en stress (ook emotionele)

4) Registreer telkens 2 metingen onmiddellijk na elkaar. Laat 5 minuten tussen beide metingen, maak de manchet even los.

5) Vermeld speciale omstandigheden of klachten in de kolom 'opmerkingen'

Naam patiënt: Naam huisarts:

	DATUM		UUR	METING 1	POLS	METING 2	POLS
DAG 1/...../.....	's morgens/.....mmHG / min/.....mmHG / min
/...../.....	's avonds/.....mmHG / min/.....mmHG / min
DAG 2/...../.....	's morgens/.....mmHG / min/.....mmHG / min
/...../.....	's avonds/.....mmHG / min/.....mmHG / min
DAG 3/...../.....	's morgens/.....mmHG / min/.....mmHG / min
/...../.....	's avonds/.....mmHG / min/.....mmHG / min
DAG 4/...../.....	's morgens/.....mmHG / min/.....mmHG / min
/...../.....	's avonds/.....mmHG / min/.....mmHG / min
DAG 5/...../.....	's morgens/.....mmHG / min/.....mmHG / min
/...../.....	's avonds/.....mmHG / min/.....mmHG / min
DAG 6/...../.....	's morgens/.....mmHG / min/.....mmHG / min
/...../.....	's avonds/.....mmHG / min/.....mmHG / min
DAG 7/...../.....	's morgens/.....mmHG / min/.....mmHG / min
/...../.....	's avonds/.....mmHG / min/.....mmHG / min

Opmerkingen