

## Formulier voor bloeddrukmeting thuis



**Naam:**

**Geboortedatum:**

**Datum:**

- Het is de bedoeling dat u zes dagen achter elkaar de bloeddruk meet
- Iedere dag een keer in de ochtend en een keer in de avond
- 30 minuten voor de meting GEEN zware inspanning verlenen, roken en/of koffie drinken
- 10 minuten rustig zitten in een rechte houding, benen niet gekruist
- 3 maal de bloeddruk meten na elkaar (met 1-2 min ertussen), de laagste noteren. U mag tijdens de meting niet praten omdat dit de bloeddruk verhoogt
- Daarna het gemiddelde uitrekenen van de boven- en onderdruk
- Noteren linkerarm of rechterarm gemeten

<b>Ochtend</b>	<b>Avond</b>
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6

Totaal gemiddelde bloeddrukmetingen:.....

Gewicht:.....kilo

Lengte: .....centimeter