

Kapelstraat Noord 134

5502 CE Veldhoven

Tel: 040-2533088

**Naam:**

**Geboortedatum:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | bovendruk | onderdruk | pols |  |
| Datum | ’s ochtends  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| ’s avonds  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| Datum | ’s ochtends  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| ’s avonds  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| Datum | ’s ochtends  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| ’s avonds  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| Datum | ’s ochtends  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| ’s avonds  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| **Datum** | **’s ochtends**  **………..uur** |  |  |  | **1** |
|  |  |  | 2 |
| ’s avonds  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| Datum | ’s ochtends  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| ’s avonds  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| Datum | ’s ochtends  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| ’s avonds  ………..uur |  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
| Datum | Gemiddelde uitslag van afgelopen zeven dagen |  |  |  |  |

* Meet op zeven achtereenvolgende dagen 4x uw bloeddruk; 2 keer voor het ontbijt na toiletgang, 2 x voor of minimaal 1 uur na de avondmaaltijd
* 30 minuten voor de meting geen inspanning leveren, niet roken, geen koffie
* Zorg dat u even (5 minuten) gezeten heeft voordat u de bloeddruk meet.
* Wacht **1 minuut** en meet nogmaals de bloeddruk
* Meet steeds aan dezelfde arm.

In de tabel vult u datum, tijdstip, bovendruk en de onderdruk en **eventuele bijzonderheden** in.

U doet dat op de volgende manier:

* Bij *datum* noteert u de dag waarop u de bloeddruk meet.
* Bij *’s ochtends* en *’s avonds* noteert u de tijdstippen waarop u de bloeddruk meet.
* In betreffende kolom vult u de *bovendruk* en de *onderdruk* in.
* Achter de kolommen kunt u eventuele bijzonderheden vermelden

De bloeddrukmeter geeft deze waarden duidelijk aan, bijvoorbeeld op de volgende manier: **150 / 80**

De bovendruk is in dit geval 150 en de onderdruk 80.

U noteert op het formulier 150 op de eerste regel van het vakje onder *bovendruk,* en 80 op de eerste regel van het vakje onder *onderdruk.*

In het scherm van de bloeddrukmeter wordt tevens de hartslag / pols weergegeven. Deze waarde kunt u invullen in het vakje onder *pols.*

Daarna meet u nogmaals de bloeddruk en nu noteert u de waarden op de tweede regel van de vakjes.

In het laatst vakje mag u de gemiddelde waardes noteren van afgelopen week.

U doet dit door het volgende te doen:

* U telt alle metingen van de bovendruk bij elkaar op en deelt dit door het aantal metingen wat u gedaan heeft.
* Vervolgens doet u hetzelfde met de onderdruk en de pols.
* De uitslagen noteert u in het onderste vakje bij gemiddelde meting.