

Thuis Bloeddrukmeting – Registratieformulier

Naam:

Geboortedatum:

Datum van invullen:

Instructie:

- U meet 2 keer per dag thuis de bloeddruk: 2x 's ochtends en 2x 's avonds.
- Dit doet u gedurende 5 dagen
- Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting:
 - rustig aan doet
 - niet rookt en
 - geen koffie drinkt.
- Breng de manchet aan op harthoogte
- Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met uw benen naast elkaar.
- Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
- Meet dan de bloeddruk.
- Schrijf steeds op wat u gemeten heeft: de bovendruk en de onderdruk.
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer weer de bovendruk en de onderdruk.

Dag	Datum	Tijdstip	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
1					
1					
1					
1					
2					
2					
2					
2					
3					
3					
3					
3					
4					
4					
4					
4					
5					
5					
5					
5					
Gemiddelde van dag 2 t/m 5:					