Bloeddrukdagboek: 7 dagen vóór het doktersbezoek

Naam: _____ Arm: ○ links ○ rechts Bloeddrukmeter: _____ Medicijnen en wanneer je ze inneemt: _____

Dag	Datum	☀ Ochtend							☾ Avond							Notities
		Tijd	Meting 1			Meting 2			Tijd	Meting 1			Meting 2			
			Boven	Onder	Hartslag	Boven	Onder	Hartslag		Boven	Onder	Hartslag	Boven	Onder	Hartslag	
1 dag 1 telt niet mee																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

Gemiddelde van dag 2–7

_____ / _____ ♥ _____

Thuisgrens voor hoge bloeddruk: 135/85 (ESH) · 130/80 (AHA/ACC)

Zo meet je goed

- 30 minuten vooraf geen koffie, roken of inspanning
- Ga naar de wc en zit daarna 5 minuten rustig
- Rug gesteund, voeten plat, benen niet over elkaar
- Manchet om de blote bovenarm, op hartshoogte
- Niet praten; 1–2 minuten tussen de metingen
- Ochtend: vóór ontbijt en medicijnen. Avond: vóór avondeten of slapen

Alleen ter informatie. Bespreek je uitslagen met je arts.

Gratis sjabloon van sanjardev.uz · Pressio, een bloeddrukdagboek voor iPhone en Android

Bloeddrukdagboek: één maand

Maand:

Dag	Datum	☀ Ochtend				☾ Avond				Notities
		Tijd	Boven	Onder	Hartslag	Tijd	Boven	Onder	Hartslag	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Alleen ter informatie. Bespreek je uitslagen met je arts.

Gratis sjabloon van sanjardev.uz · Pressio, een bloeddrukdagboek voor iPhone en Android