

Thuis bloeddruk meten gedurende een dag

Mocht u thuis een bloeddrukmeter in uw bezit hebben kunt u volgens onderstaande richtlijn uw bloeddruk meten:

Meet gedurende een dag op drie momenten uw bloeddruk. Doe dit per moment 2 x achter elkaar, nadat u vijf minuten gezeten hebt. (6 metingen per dag).

Noteer de bloeddrukken en hou deze bij de hand tijdens de telefonische afspraak met de assistente of praktijkondersteuner.

	tijd	pols	Eerste meting	Tweede meting
Meting 1				
Meting 2				
Meting 3				

Het is ook mogelijk om een bloeddrukmeter van de praktijk te lenen. Neemt u daarvoor telefonisch contact op met de praktijk.