



Hoe gaat het meten van de bloeddruk?

U meet 2 keer per dag thuis de bloeddruk: 's ochtends en 's avonds.

- Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting:
 - rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen),
 - niet rookt en
 - geen koffie drinkt.
- Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
- Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
- Meet dan de bloeddruk.
- Noteer de bovendruk en de onderdruk.
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer weer de bovendruk en de onderdruk.

U doet dit 5 dagen, elke ochtend en elke avond.

- Noteer steeds de dag, het tijdstip, de bovendruk en de onderdruk op een lijst of in de tabel hieronder.
- De ene keer kan de bloeddruk hoger zijn dan de andere keer. Dat is normaal.
- Neem de ingevulde tabel mee naar uw volgende afspraak op de praktijk.

	Datum	Tijdstip ochtend	Bloeddruk	Tijdstip avond	Bloeddruk
Dag 1					
Dag 2					
Dag 3					
Dag 4					
Dag 5					

Zie voor meer informatie: www.thuisarts.nl

