

## Thuismeting bloeddruk

- Meet de bloeddruk gedurende 5 dagen 's ochtends voor het ontbijt en 's avonds.
- Zorg dat u vanaf één halfuur 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 met de rug ondersteund en met de benen naast elkaar.
- Breng de manchet aan de afgesproken arm aan, zorg dat de arm is ondersteund op harthoogte.
- Blijf gedurende minstens vijf minuten rustig zitten, zonder te praten, en meet dan de bloeddruk.
- Noteer de boven- en de onderdruk.
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer opnieuw de boven- en de onderdruk.
- Herhaal de metingen 's avonds en noteer opnieuw de boven- en onderdruk.
- Noteer de dag, het tijdstip, de boven- en de onderdruk op de lijst.
- De gemeten waarden kunnen schommelen. Wisselende bloeddrukwaarden zijn normaal.

datum	tijd	bloeddruk	bijzonderheden
	ochtend		
	ochtend		
	avond		
	avond		
	ochtend		
	ochtend		
	avond		
	avond		
	ochtend		
	ochtend		
	avond		
	avond		
	ochtend		
	ochtend		
	avond		
	avond		
	ochtend		
	ochtend		
	avond		
	avond		