

## Thuis bloeddrukmetingen Sleeuwijk

Versie februari 2020

uw naam:

uw geboortedatum:

- U meet 5 dagen achter elkaar 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 (sowieso niet doen ☺!!) 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.
- Noteer steeds het gemiddelde van de bovendruk en onderdruk van deze 2 metingen
- Bereken na 5 dagen de gemiddelde bovendruk en de gemiddelde onderdruk.

		1 <sup>e</sup> meting	2 <sup>e</sup> meting	gemiddelde
Dag 1	Ochtend			
	Avond			
Dag 2	Ochtend			
	Avond			
Dag 3	Ochtend			
	Avond			
Dag 4	Ochtend			
	Avond			
Dag 5	Ochtend			
	Avond			
Gemiddelde van 5 dagen				

Voorbeeld:

		1 <sup>e</sup> meting	2 <sup>e</sup> meting	gemiddelde
Dag 1	Ochtend	156/82	148/81	152/82
	Avond	163/88	151/79	157/83