Bloeddruk meten: meetschema 1 week

Naam _____

Arm ☐ links ☐ rechts Meter _____

- Ochtend: vóór het ontbijt en vóór je medicijnen
- Eerst 5 minuten stil zitten: rug tegen de leuning, voeten naast elkaar, niet praten
- Avond: 2 uur na het avondeten, elke dag rond dezelfde tijd
- Band om je bovenarm, altijd dezelfde arm. 2 keer meten met 2 minuten ertussen

DAG	DATUM		TIJD	METING 1			METING 2			NOTITIES (MEDICIJNEN, KLACHTEN, SLAAP…)
				BOVEN systolisch	ONDER diastolisch	HARTSLAG	BOVEN systolisch	ONDER diastolisch	HARTSLAG	
1		ochtend								
		avond								
2		ochtend								
		avond								
3		ochtend								
		avond								
4		ochtend								
		avond								
5		ochtend								
		avond								
6		ochtend								
		avond								
7		ochtend								
		avond								

Je gemiddelde over 1 week

Tel alle bovendrukken op en deel door het aantal metingen (bij 2 metingen 's ochtends en 's avonds zijn dat er 28). Doe hetzelfde voor de onderdruk.

Gemiddelde bovendruk	Gemiddelde onderdruk	Gemiddelde hartslag

Optimaal	Normaal	Hoog-normaal	Graad 1	Graad 2	Graad 3
onder 120/80	120–129 / 80–84	130–139 / 85–89	140–159 / 90–99	160–179 / 100–109	vanaf 180 / vanaf 110

Europese indeling, gemeten bij de huisarts. **Thuis is je bloeddruk goed als je gemiddelde bovendruk lager is dan 135** (70 jaar of ouder: lager dan 145). Pijn op de borst, erg benauwd of opeens veel pijn tussen je schouders: bel 112.

Meetadvies: NHG/Thuisarts.nl. Geen medisch advies.

Gratis van **bloodpressurelog.com/nl**

Liever op je telefoon?

Scan de code en download onze iPhone-app: leg metingen vast in drie tikken, synchroniseer met Apple Gezondheid en maak een overzicht voor je huisarts. Geen account, geen advertenties.

Bloeddruk-dagboek: bloeddruk & hartslag

Naam _____

Maand _____ Arm □

	DATUM	TIJD	BOVENDRUK systolisch	ONDERDRUK diastolisch	HARTSLAG	NOTITIES
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						

Meet altijd op dezelfde manier: na 5 minuten stil zitten, aan dezelfde arm, band op de huid. Neem je dagboek mee naar elke afspraak.

Gratis van
bloodpressurelog.com/nl