

Invulformulier geprotocolleerde thuisbloeddrukmeting



Elke maand meet u gedurende zeven dagen achter elkaar de bloeddruk:

- 's morgens 2 keer, bij voorkeur direct na het wakker worden, tussen 6 en 9 uur.
- 's avonds 2 keer, bij voorkeur tussen 18 en 21 uur.

Bereken het gemiddelde van dag 2 t/m 7. Het gemiddelde bloeddruk wordt gebruikt voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk. Het streven een thuisbloeddruk tussen de 135/85 en 110/70. Wanneer u onder controle is adviseren wij u om eens per 3 maanden de bloeddruk te blijven meten.

Voor meer informatie kijk op YouTube naar de video: [Bloeddruk, hypertensie en thuis meten](#) of [Hoe meet u uw bloeddruk?](#) Gebruik een betrouwbare bloeddrukmeter met bovenarm manchet die goedgekeurd is door [DABL](#) instituut. Meer info op de site van [Nederlandse Hypertensie Vereniging](#)

Dag of datum	1 ^{ste} meting ochtend	2 ^{de} meting ochtend	Gemiddelde ochtend	1 ^{ste} meting avond	2 ^{de} meting avond	Gemiddelde avond	Medicatie ingenomen
	/	/	/	/	/	/	ja/nee*
	/	/	/	/	/	/	ja/nee*
	/	/	/	/	/	/	ja/nee*
	/	/	/	/	/	/	ja/nee*
	/	/	/	/	/	/	ja/nee*
	/	/	/	/	/	/	ja/nee*
	/	/	/	/	/	/	ja/nee*
Gemiddelde ochtenden dag 2 t/m 7				Gemiddelde van avonden dag 2 t/m 7			

Medicatie gebruik en of lichamelijke klachten tijdens dagen van de metingen?