

Bloeddruk weekmeting registreren



Onderzoeken bevestigen dat bij de behandeling van hoge bloeddruk een gemiddelde van de thuis gemeten bloeddrukken een beter beeld geven van bloeddruk dan de metingen in de spreekkamer.

Elke maand meet u gedurende minimaal 3 maar bij voorkeur 6 à 7 dagen:

- '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.

Gebruik een betrouwbare bloeddrukmeter met bovenarm manchet die goedgekeurd is door [StrideBP](#).

Het gemiddelde van deze metingen wordt gebruikt voor de beoordeling en behandeling van uw bloeddruk. Het streven een thuisbloeddruk tussen de 135/85 en 110/70.

Wanneer u terugverwezen wordt naar de huisarts adviseren wij u om eens per 3 maanden de bloeddruk met een weekmeting te controleren.

Voor meer informatie zie de websites van de [Nederlandse Hypertensie Vereniging](#) of de [Hartstichting](#).

Dag of datum	1 ^{ste} meting ochtend	2 ^{de} meting ochtend	Gemiddeld ochtend	1de meting avond	2e meting avond	Gemiddeld avond	Medicatie ingenomen ja/nee?
Gemiddelde ochtenden				Gemiddelde avonden			

Medicatie gebruiken/of lichamelijke klachten tijdens de bloeddrukmetingen?	datum/tijd