Bloeddrukdagboek

Naam _____ **Week vanaf** _____ **Gebruikte arm** ☐ **Links** ☐ **Rechts** **Meter** _____

Vóór elke meting: 30 minuten geen cafeïne, sport of roken, en leeg uw blaas. Zit 5 minuten rustig met uw rug gesteund, voeten plat op de grond en arm op harthoogte. Meet 2 keer met 1 minuut ertussen, elke ochtend en avond, 7 dagen lang.

Dag	Datum	Ochtend			Avond			Notities
		Tijd	Meting 1	Meting 2	Tijd	Meting 1	Meting 2	
1			/ Hartslag	/ Hartslag		/ Hartslag	/ Hartslag	
2			/ Hartslag	/ Hartslag		/ Hartslag	/ Hartslag	
3			/ Hartslag	/ Hartslag		/ Hartslag	/ Hartslag	
4			/ Hartslag	/ Hartslag		/ Hartslag	/ Hartslag	
5			/ Hartslag	/ Hartslag		/ Hartslag	/ Hartslag	
6			/ Hartslag	/ Hartslag		/ Hartslag	/ Hartslag	
7			/ Hartslag	/ Hartslag		/ Hartslag	/ Hartslag	

Gemiddelde van dag 2 tot 7: _____ / _____ **mmHg**

Neem dit blad mee naar uw volgende afspraak.

Gratis printversie van bloodpressuremonitor.app. Liever op uw telefoon? De BPlus-app registreert, middelt en exporteert uw metingen.