Naam:

Geboortedatum:

Armzijde:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 | Bijzonderheden  tijdens de metingen |
| Datum |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ochtendmeting 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Polsslag meting |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ochtendmeting 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Polsslag meting |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Avondmeting 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Polsslag meting |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Avondmeting 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Polsslag meting |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gemiddelde bovendruk: | | | | | | |  | |
| Gemiddelde onderdruk: | | | | | | |  | |
| Gemiddelde pols: | | | | | | |  | |

Instructies:

* Meet 7 opeenvolgende dagen de bloeddruk
* Meet de bloeddruk 2 keer in de ochtend en 2 keer in de avond, deze metingen moeten achter elkaar gemeten worden met een pauze van 15 seconden.
* Verricht geen inspanning, rook niet en drink geen koffie gedurende 30 minuten voorafgaand aan de meting.
* Ga voor de meting in een stoel zitten met de voeten plat op de vloer, de rug tegen de rugleuning en de arm op de armleuning gesteund. Neem 5 minuten rust. Meet de bloeddruk aan de arm die is aangegeven; zie boven aan de pagina.
* En praat niet tijdens het meten.
* Noteer de gevonden waarden als volgt: 120/80 (dit als voorbeeld) in de tabel en noteer de pols. Vul bovenaan de datum in en noteer eventuele bijzonderheden in de laatste kolom.
* Kijk ook eens op: <https://www.youtube.com/watch?v=2TPpu-LDmh4>

Als u de 7 opeenvolgende dagen heeft gemeten, dan de bloeddruk meter direct na die tijd inleveren bij de assistente.