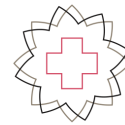


Formulier voor bloeddrukmeting thuis



DE BOER
HUISARTSPRAKTIJK

Naam:

Geboortedatum:

Bloeddruk en pols meting			Onderdruk	Bovendruk	Pols
Dag 1	Ochtend	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Middag	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Avond	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
Dag 2	Ochtend	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Middag	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Avond	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
Dag 3	Ochtend	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Middag	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Avond	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
Dag 4	Ochtend	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Middag	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Avond	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
Dag 5	Ochtend	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Middag	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Avond	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
Dag 6	Ochtend	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Middag	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Avond	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
Dag 7	Ochtend	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Middag	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
	Avond	Meting 2			
	Tijd:	Meting 3			
			Onderdruk	Bovendruk	Pols
Gemiddelde					

- *U kan de gemiddelde bloeddruk berekenen door alle bovendrukmetingen bij elkaar op te tellen en de uitslag te delen door het aantal metingen. U kan op dezelfde manier de gemiddelde waarde van de onderdruk en de polsslag berekenen.*
- Meet op zeven achtereenvolgende dagen uw bloeddruk op vaste tijden:
- Ga eerst 15 minuten rustig zitten.
- Meet 3 keer 's ochtends na het ontbijt, 3 keer 's middags na de lunch en 3 keer 's avonds na het avondeten.
- **U hoeft de 1^e waarde niet op te schrijven (die is vaak hoger). Schrijf alleen de 2^e en 3^e waarde op.**

