THUISARTS.NL

Bloeddruk dagboek

Naam: ..... **Geboortedatum:** .....

Zo vult u het dagboek in:

- Vul eerst de datum en de tijd in.
- Ga zitten op een hoge stoel. Zit rechtop en met uw benen naast elkaar.
- Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
- Meet dan de bloeddruk.
- Schrijf de bovendruk en de onderdruk op.
- Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer.
- Schrijf weer de bovendruk en de onderdruk op.
- Schrijf op of er iets bijzonders was (zoals: hoofdpijn, duizelig, gesport, drukke dag, rustige dag).

Datum	Tijd	Bovendruk	Onderdruk	Was er iets bijzonders?
17-2-2020	*22:30*	*162* *163*	*92* *94*	*Drukke werkdag, hoofdpijn*