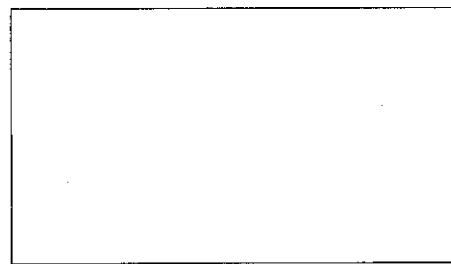


Week 2	Datum		Ochtend			Avond		
			Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
Gemiddelde van de 6 laatste dagen			Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag

Week 3	Datum		Ochtend			Avond		
			Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
 / /	Meting 1 Meting 2						
Gemiddelde van de 6 laatste dagen			Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag

Zelf je bloeddruk meten



Stempel Arts

Naam van de patiënt :

• Waarom thuis je bloeddruk meten?

Je bloeddruk kan tijdens het doktersconsult soms hoger zijn dan in je eigen vertrouwde omgeving. Ook het omgekeerde is mogelijk.

Daarom kan je dokter je voorstellen om zelf gedurende een zekere tijd thuis je bloeddruk te meten op afgesproken tijdstippen. Hij beschikt daarna over een goed beeld van je bloeddruk, gemeten over een langere periode, door het gemiddelde van al deze waarden te berekenen. Zo kan hij de behandeling nog juister afstemmen op je feitelijke toestand.

• Hoe neem je best zelf je bloeddruk thuis?

Je respecteert hiervoor best de volgende raadgevingen :

- Lees de handleiding van je toestel aandachtig.
- Meet voor het eten en de medicatie-inname, telkens twee maal met twee minuten tussen.
- Vermijd minstens een half uur vooraf tabak, alcohol, inspanningen...
- Zit met niet gekruiste benen en voeten plat op de grond en leg je arm op tafel of stoelleuning.
- Neem de met de arts afgesproken arm.
- Meet steeds aan diezelfde arm.
- Gebruik de juiste maat van manchets en breng ze correct aan.
- Spreek niet en beweeg niet tijdens het meten.
- Interpreteer nooit zelf de resultaten en bespreek alles met uw arts.

Datum		Ochtend			Avond		
		Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag
..... / /	Meting 1 Meting 2						
..... / /	Meting 1 Meting 2						
..... / /	Meting 1 Meting 2						
..... / /	Meting 1 Meting 2						
..... / /	Meting 1 Meting 2						
..... / /	Meting 1 Meting 2						
..... / /	Meting 1 Meting 2						
Gemiddelde van de 6 laatste dagen		Sys	Dia	Hartslag	Sys	Dia	Hartslag

