

Bloeddruk thuismetingen →

Naam: _____ Geboortedatum: _____

RR meting →	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
`s morgens 1.							
`s morgens 2.							
`s morgens 3.							
`s avonds 1.							
`s avonds 2.							
`s avonds 3.							

RR meting →	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
`s morgens 1.							
`s morgens 2.							
`s morgens 3.							
`s avonds 1.							
`s avonds 2.							
`s avonds 3.							

Instructie:

- Creëer een ontspannen situatie en zorg ervoor dat u comfortabel zit (benen niet over elkaar geslagen, geen vuist maken).
- De onderarm en de handrug liggen ontspannen op de tafel.
- U ontdoet de bovenarm van dikke kleding, er mogen geen knellende kledingstukken aanwezig zijn.
- Houdt uw arm tijdens de meting stil en probeer niet te praten.
- Wacht telkens (minimaal) 1 minuut voordat u een 2^e en 3^e meting start.
- Meet de bloeddruk (bij voorkeur) telkens op het zelfde tijdstip.