**Hoe gaat het meten van de bloeddruk?**

U meet 2 keer per dag thuis de bloeddruk: 's ochtends en 's avonds

Zorg dat u vanaf een half uur voor de meting:

* rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen),
* niet rookt en
* geen koffie drinkt.

Tijdens de meting:

* Ga zitten op een hoge stoel, rechtop en met de benen naast elkaar.
* Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
* Meet dan de bloeddruk.
* Noteer de bovendruk en de onderdruk in onderstaande tabel.
* Meet de bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Noteer weer de bovendruk en de onderdruk.
* U doet dit 5 dagen, in de ochtend en in de avond

Noteer in onderstaande tabel de datum met daarachter de de resultaten (bovendruk en onderdruk) van de 2 metingen.

De ene keer kan de bloeddruk hoger zijn dan de andere keer. Dat is normaal. De bloeddruk thuis is vaak lager dan bij de huisarts (gemiddeld 5 punten lager). Bij sommige mensen zelfs heel veel lager. Dat kan komen doordat u gespannen bent bij de huisarts, soms zonder dat u dit zelf merkt.

Naam: Geboortedatum: - -

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Ochtendmeting | | | | Avondmeting | | | |
| Bovendruk 1 | Onderdruk  1 | Bovendruk 2 | Onderdruk  2 | Bovendruk  1 | Onderdruk  1 | Bovendruk  2 | Onderdruk  2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |