

Naam: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_

Merk bloeddrukmeter: \_\_\_\_\_

		Tijd	Bovendruk/Onderdruk	Hartslag
<b>Dag 1</b> ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)
	Avond	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)

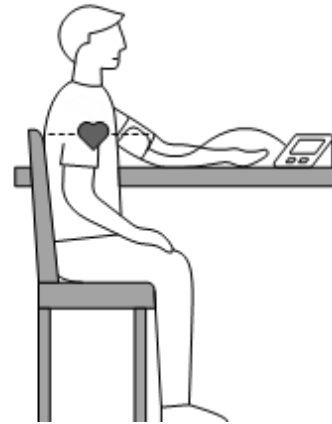
<b>Dag 2</b> ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)
	Avond	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)

<b>Dag 3</b> ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)
	Avond	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)

<b>Dag 4</b> ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)
	Avond	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)

<b>Dag 5</b> ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)
	Avond	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)

## Gebruik een gevalideerde bovenarmsmeter

[www.stridebp.org](http://www.stridebp.org)


### Voor ieder spreekkamerbezoek

- bloeddrukmeting gedurende 7 dagen, (minimaal 3)
- 's morgens en 's avonds voor inname van medicatie
- na 5 minuten rustig zitten
- 2 metingen met 1 minuut tussenpauze

**Langetermijnfollow-up:** een dubbele meting één of twee keer per week of per maand

		Tijd	Bovendruk/Onderdruk	Hartslag
<b>Dag 6</b> ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)
	Avond	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)

<b>Dag 7</b> ___/___/202__	Ochtend	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)
	Avond	1ste	___/___	(___)
		2de	___/___	(___)

Noteer hieronder het gemiddelde van alle bloeddrukken behalve van dag 1:

\_\_\_/\_\_\_ (\_\_\_)