

## Schema zelfmeting bloeddruk thuis

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

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

### Toelichting

- 2 weken 2 dagen per week meten (totaal 4 dagen).
- 2 keer 's ochtends en twee keer 's avonds meten (1 minuut tussen beide metingen).
- Metingen per dagdeel (ochtend of avond) bij elkaar optellen en hiervan het gemiddelde nemen.
- Daarna van alle waarden van dag 2 t/m dag 4 het gemiddelde bepalen (streefwaarde <135/85).

Datum (dd/mm/jaar)	Ochtendmetingen	Avondmetingen	Bijzonderheden
	<i>Uitslag metingen</i>	<i>Uitslag metingen</i>	
	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	
	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	
	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	
	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	
	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	
	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	
	Totaal gemiddelde ochtenden	Totaal gemiddelde avonden	