

Patiëntgegevens

Naam:

Geboortedatum:

Bloeddruk thuismeting

Datum	Tijdstip	Meting 1	Meting 2	Meting 3
Dag 1	Ochtend:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:
	Avond:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:
Dag 2	Ochtend:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:
	Avond:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:
Dag 3	Ochtend:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:
	Avond:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:
Dag 4	Ochtend:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:
	Avond:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:
Dag 5	Ochtend:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:
	Avond:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:	Sys: Dia: Pul:

Lever de bloeddruk meter na het meten, weer in bij de praktijk.

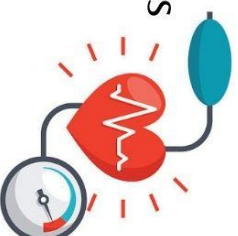
Je bloeddruk meten doe je zo!

Huisartsen aan de Donge



De ideale
bloeddruk is
onder de

- 0 130/80
- 0 135/85
- 0 140/90
- 0 150/90



Wat is slecht voor mijn bloeddruk?



Hoe meet ik zelf?



meet min.
1.5 uur na
inname
bloeddruk
medicatie

Ga 15 min.
rustig zitten,
zoals
hierboven

meet 3x
wachttekens
2 minuten

Bloeddruk thuismeting

Medicatieproefplan aan de donge

Portiëthgegevens (stickers)

Datum	Tijdstip	Meting 1	Meting 2	Meting 3
Dag 1 10-4-22	og:00	Sys: 142 Dia: 82 Pul: 88	Sys: 140 Dia: 96 Pul: 88	Sys: 135 Dia: 88 Pul: 88
	20:00	Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
Dag 2		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65

meet 5 dagen-
-2xper dag

noteerdebloeddruk zoals
hierboven

inleveren: meter en lijst

lever de lijst in bij
de praktijk, of via
MCN U krijgt
vanzelf bericht
over de uitslag

Bloeddruk thuismeting

Medicatieproefplan aan de donge

Portiëthgegevens (stickers)

Datum	Tijdstip	Meting 1	Meting 2	Meting 3
Dag 1 10-4-22	og:00	Sys: 142 Dia: 82 Pul: 88	Sys: 140 Dia: 96 Pul: 88	Sys: 135 Dia: 88 Pul: 88
	20:00	Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
Dag 2		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
Dag 3		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
Dag 4		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
Dag 5		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65
		Sys: 138 Dia: 80 Pul: 68	Sys: 133 Dia: 76 Pul: 65	Sys: 128 Dia: 70 Pul: 65