

BLOEDDRUK Logboek



Lees voor je start met meten onderstaande punten:

- Vul in de tabel eerst de datum en tijd van de meting in.
- Meet altijd 3 keer en noteer elke keer de waardes.
- Tussen de metingen wacht je 1 a 2 minuten.
- Bereken het gemiddelde en omcirkel die waarde.
- Noteer bijzonderheden zoals lichamelijke klachten of afwijkingen in je dagelijkse patroon.
- Ga rustig zitten en wacht een paar minuten voor je de eerste metingen start.

Datum	Tijd	Bovendruk	Onderdruk	Bijzonderheden
15-09-2024	10:23	152 154 151 152	96 97 97 95	<i>Uitgeslapen, lichte hoofdpijn</i>