



Mijn bloeddruk dagboek

1. Vul de datum in. En noteer het tijdstip van uw meting.
2. Ga rustig rechtop zitten met uw benen naast elkaar. Blijf minimaal 5 minuten zitten, zonder te praten.
3. Meet uw bloeddruk. En schrijf uw boven- en onderdruk op.
4. Doe dit na 2 minuten nog eens.
5. Hoofdpijn, duizelig, een drukke dag óf iets anders? Schrijf dit op bij de opmerkingen.
6. Herhaal uw metingen voor 5 dagen. En probeer altijd rond hetzelfde tijdstip te meten.

Datum	Tijdstip	Dagdeel	Meting	Bovendruk	Onderdruk	Opmerkingen
	Ochtend		1			
			2			
	Avond		1			
			2			
	Ochtend		1			
			2			
	Avond		1			
			2			
	Ochtend		1			
			2			
	Avond		1			
			2			
	Ochtend		1			
			2			
	Avond		1			
			2			

Totaal bovendruk & onderdruk	+	---	---	---
Gedeeld door totaal aantal metingen	/	---	---	---

uw gemiddelde bloeddruk



Benieuwd of u een gezonde bloeddruk heeft?
Controleer het via [CZ.nl/bloeddruk](https://www.cz.nl/bloeddruk),
of scan direct de QR-code >

