

# JE BLOEDDRUK THUIS BIJHOUDEN

Eén meting zegt nog niet zoveel. Je bloeddruk schommelt gedurende de dag en nacht. Meet daarom een week lang je bloeddruk. Zo krijg je een goede indruk van je bloeddruk.

## Meetmomenten:

- ochtend: meet na het opstaan 2 keer achter elkaar
- avond: meet in de avond 2 keer achter elkaar

Vul voor de hele week alle waarden in en de module berekent het gemiddelde. Deze rekent ook het gemiddelde over de hele week voor je uit.

**LET OP!**  
Je krijgt alleen een goede gemiddelde waarde als alle vakjes van de week ingevuld zijn.

Maandag	Bovendruk	Onderdruk
Ochtend 1		
Ochtend 2		
Ochtend gemiddeld		
Avond 2		
Avond 2		
Avond gemiddeld		

Dinsdag	Bovendruk	Onderdruk
Ochtend 1		
Ochtend 2		
Ochtend gemiddeld		
Avond 2		
Avond 2		
Avond gemiddeld		

Woensdag	Bovendruk	Onderdruk
Ochtend 1		
Ochtend 2		
Ochtend gemiddeld		
Avond 2		
Avond 2		
Avond gemiddeld		

Donderdag	Bovendruk	Onderdruk
Ochtend 1		
Ochtend 2		
Ochtend gemiddeld		
Avond 2		
Avond 2		
Avond gemiddeld		

Vrijdag	Bovendruk	Onderdruk
Ochtend 1		
Ochtend 2		
Ochtend gemiddeld		
Avond 2		
Avond 2		
Avond gemiddeld		

Zaterdag	Bovendruk	Onderdruk
Ochtend 1		
Ochtend 2		
Ochtend gemiddeld		
Avond 2		
Avond 2		
Avond gemiddeld		

Zondag	Bovendruk	Onderdruk
Ochtend 1		
Ochtend 2		
Ochtend gemiddeld		
Avond 2		
Avond 2		
Avond gemiddeld		

Weektotaal	Bovendruk	Onderdruk
Gemiddelde: 7 ochtenden		
Gemiddelde: 7 avonden		
<b>Gemiddeld week</b>		

## Wanneer naar de huisarts?

Je bloeddruk is thuis meestal iets lager dan bij de arts. Thuis mag daarom je bovendruk niet hoger zijn dan 135 mmHg. Overleg met je huisarts als je gemiddelde bloeddruk over een week hoger is dan 135/85 mmHg. Neem dan ook dit formulier mee.

Tips en gezonde recepten voor jouw bloeddruk in je mailbox?  
[hartstichting.nl/tips-mijn-bloeddruk](http://hartstichting.nl/tips-mijn-bloeddruk)