

Dagboek bloeddruk bijhouden

Op Thuisarts staat hoe je je bloeddruk meet: [Ik ga zelf thuis mijn bloeddruk meten](#).

► thuisarts.nl/hoge-bloeddruk/ik-ga-zelf-thuis-mijn-bloeddruk-meten

- › Doe eerst een half uur iets rustigs. Niet sporten of hard werken. Drink geen koffie en rook niet.
- › Ga zitten op een stoel. Blijf minstens 5 minuten rustig zitten, zonder te praten.
- › Meet dan je bloeddruk. Praat niet.
- › Schrijf de bovendruk en de onderdruk op. Je kunt je hartslag er ook bij zetten.
- › Meet je bloeddruk na 2 minuten nog een keer. Schrijf weer de bovendruk en de onderdruk op.
- › Schrijf op of er iets bijzonders was (zoals: duizelig, gesport, drukke dag, rustige dag).

Je naam: _____

Afspraken met je huisarts

- Je meet je bloeddruk ____ keer per dag / week / maand.
- Dat doe je ____ weken / maanden lang.
- Als het kan: geef je metingen door via de patiënten-website van de praktijk. Neem je schema ook mee bij de volgende afspraak.
- [Kijk op Thuisarts wanneer je je huisarts moet bellen](#).

	Datum	Tijd	Bovendruk	Onderdruk	Hartslag	Was er iets bijzonders
voorbeeld ›	10 juni 2026	22:00	162 - 163	92 - 94		Drukke dag, hoofdpijn

