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

Je naam: _____

› 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).

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