

DATUM	OCHTEND			AVOND			NOTITIES
	1E SYS/DIA	2E SYS/DIA	HR	1E SYS/DIA	2E SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
WEEKGEMIDDELDE Thuisarts: alle 28 metingen / mmHg HR bpm							

SYS: bovendruk. DIA: onderdruk. HR: hartslag.

Bereken het gemiddelde op [bdiary.app/nl-nl/avg](#)

VOORDAT U MEET

- 1 Ga eerst vijf minuten rustig zitten zonder te praten.
- 2 Vermijd cafeïne, roken en lichaamsbeweging in de dertig minuten vóór de meting.
- 3 Meet op een blote arm. Houd de manchet ter hoogte van uw hart en laat uw arm op tafel rusten.
- 4 Meet twee keer met twee minuten ertussen en noteer beide waarden.
- 5 Meet elke dag op dezelfde tijdstippen.

THUISMETINGEN

Normaal
SYS onder 120 en DIA onder 70

Verhoogd
SYS van 120 tot onder 135, of DIA van 70 tot onder 85

Hypertensie
SYS 135 of hoger, of DIA 85 of hoger

ESC 2024