

# 7-daags thuisformulier voor bloeddruk: ochtend en avond

Zeven dagen lang elke ochtend en elke avond twee metingen, met een minuut ertussen. Laat dag 1 vallen en middel de rest — dat is het cijfer dat je arts vergelijkt met 135/85.

| Datum           | Tijd | Systolisch | Diastolisch | Pols | Arm | Notities |
|-----------------|------|------------|-------------|------|-----|----------|
| Dag 1 — ochtend |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 1 — avond   |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 2 — ochtend |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 2 — avond   |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 3 — ochtend |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 3 — avond   |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 4 — ochtend |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 4 — avond   |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 5 — ochtend |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 5 — avond   |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 6 — ochtend |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 6 — avond   |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 7 — ochtend |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |
| Dag 7 — avond   |      |            |             |      |     |          |
|                 |      |            |             |      |     |          |