**Dagboek 24-uurs bloeddrukmeting**

Om de meetgegevens goed te kunnen beoordelen, is het belangrijk om uw dagelijkse activiteiten bij te houden. Noteer in het dagboek:

* Inspannende activiteiten (zoals fietsen, traplopen, sporten, stofzuigen)
* Medicatie-inname
* Klachten (zoals hoofdpijn, duizeligheid, hartkloppingen, opgejaagd gevoel)

U hoeft niet elk uur iets in te vullen. Lever het dagboek samen met de bloeddrukmeter in bij de balie tussen 8.00 en 8.30 uur.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Voorbeeld: | Tijd | Bezigheid | Klachten |
| 08.00-09.00 | Geslapen |  |
| 09.00-10.00 | Opgestaan en ontbeten |  |
| 10.00-11.00 | In tuin gewerkt | Duizelig |
| 11.00-12.00 | Koffiegedronken |  |
| 12.00-13.00 | Lunch en medicatie |  |

Naam:

Geboortedatum:

Opmerkingen:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Bezigheid | Klachten | Tijd | Bezigheid | Klachten |
| 09.00-10.00 |  |  | 21.00-22.00 |  |  |
| 10.00-11.00 |  |  | 22.00-23.00 |  |  |
| 11.00-12.00 |  |  | 23.00-00.00 |  |  |
| 12.00-13.00 |  |  | 00.00-01.00 |  |  |
| 13.00-14.00 |  |  | 01.00-02.00 |  |  |
| 14.00-15.00 |  |  | 02.00-03.00 |  |  |
| 15.00-16.00 |  |  | 03.00-04.00 |  |  |
| 16.00-17.00 |  |  | 04.00-05.00 |  |  |
| 17.00-18.00 |  |  | 05.00-06.00 |  |  |
| 18.00-19.00 |  |  | 06.00-07.00 |  |  |
| 19.00-20.00 |  |  | 07.00-08.00 |  |  |
| 20.00-21.00 |  |  | 08.00-09.00 |  |  |