GROEPSPRAKTIJK LAGOM

BLOEDDRUKMETING

Hoe thuis de bloeddruk meten?

- **Wanneer?**
  - 2x meten ‘s morgens, 2x meten ’s avonds
  - Voor de maaltijd
  - Na het innemen van bloeddrukmedicatie

- **Te vermijden** 30 min voor de meting:
  - Fysieke inspanning
  - Eten
  - Roken en Caffeïne

- **Het liefst** 5 minuten voor de meting:
  - Rustige kamer
  - Neerzitten en 3-5 minuten ontspannen
  - Niet praten tijdens of tussen de metingen

- **Positie**:
  - Ga rechtop zitten, met een rechte rug
  - Geschikte manchet (band rond de arm) gebruiken (groot genoeg)
  - Manchet (band rond de arm) ter hoogte van het hart plaatsen
  - Arm op de tafel leggen (tenzij arts anders gezegd heeft, liefst linker arm)
  - Benen niet gekruist en voeten plat op de grond



NAAM PATIËNT:.....
MEDICATIE-INFO: .....
NAAM HUISARTS:.....
MAIL JE INGEVULDE FORMULIER DOOR NAAR INFO@GROEPSPRAKTIJKLAGOM.BE



DATUM		OCHTEND			AVOND			OPMERKINGEN
		BOVENDRUK (systolisch mmHg)	ONDERDRUK (diastolisch mmHg)	POLS (/min)	BOVENDRUK (systolisch mmHg)	ONDERDRUK (diastolisch mmHg)	POLS (/min)	
DAG 1 ...../...../.....	METING 1							
	METING 2							
DAG 2 ...../...../.....	METING 1							
	METING 2							
DAG 3 ...../...../.....	METING 1							
	METING 2							
DAG 4 ...../...../.....	METING 1							
	METING 2							
DAG 5 ...../...../.....	METING 1							
	METING 2							
DAG 6 ...../...../.....	METING 1							
	METING 2							
DAG 7 ...../...../.....	METING 1							
	METING 2							
GEMIDDELDE								