

Thuismeting Bloeddruk

Patientenuitleg thuisbloeddrukmeting

Voordat u gaat meten

- Minstens een half uur niet roken
- Minstens een half uur geen zware inspanningen of sport
- Zorg ervoor dat u in een rustige omgeving bent
- Gebruik steeds dezelfde arm voor de meting
- Doe de bloeddrukband al ongeveer 5 minuten voordat u gaat meten om uw bovenarm en ga rustig zitten

Tijdens het meten

- Zorg dat u goed rechtop zit met beide voeten op de grond of op een voetsteun
- Niet praten en uw telefoon niet gebruiken
- Laat uw onderarm rusten op, bijvoorbeeld, een tafel of een kussen
- Zorg dat het slangetje langs de binnenkant van uw onderarm naar uw pols loopt



Metten en noteren van de bloeddruk

- Druk op start
- Wacht tot de meter stopt
- Schrijf de waarden in de vakjes onder
- Wacht 1 minuut na elke meting
- Meet nog een keer en schrijf de waarden onder
- Zet het apparaat uit
- Doe dit 7 dagen.



Dag ...	ochtend 1	ochtend 2	avond 1	avond 2
	SYS	SYS		
	DIA	DIA		
	PULSE	PULSE		