

## JUISTE WIJZE VAN BLOEDDRUK METEN.

- Zet de bloeddrukmeter op uw slaapkamer.
- Houd mobiele telefoons op een afstand van 5 m. tijdens de meting.
- Meet 2 x per dag: 's morgens als u wakker wordt en 's avonds voor u gaat slapen.
  - Neemt u eerst even 5 minuutjes rust, meet dan 3 x in ongeveer 5 minuten.
  - Zorg dat u ontspannen zit, niet de benen over elkaar, niet bewegen of praten en laat uw gehele onderarm rusten op de ondergrond.
  - Meet uw bloeddruk altijd aan dezelfde arm. Als op het spreekuur bij een van beide armen de bloeddruk hoger was, dan graag aan die arm meten.
- U dient 4 dagen te meten en alle waarden te noteren.

## Werking van onze bloeddrukmeter Omron M7.

- Voor gebruik dient u de bijgeleverde accu aan te sluiten op een stopcontact.
- Wikkel de manchet om uw bovenarm voordat u gaat meten.
- Zorg ervoor dat de manchet en de luchtslang niet dubbelvouwen.
- Plaats het pinnetje van de manchet in de bloeddrukmeter.
- Druk op de aan/uit-knop. O/I
- Druk op de startknop (of alleen aan/uit-knop, we hebben 2 verschillende bloeddrukmeters).
- Het apparaat pompt de manchet op en begint te meten.
- Wacht tot de manchet helemaal leeggelopen is.
- De waarden die u op het scherm ziet zijn van boven naar onder: bovendruk, onderdruk, en hartslag/pols.
- Noteert u alle waarden.

datum	meting	ochtend			meting	avond		
		bovendruk	onderdruk	pols		bovendruk	onderdruk	pols
1 <sup>e</sup> dag	<b>1</b>				<b>1</b>			
	<b>2</b>				<b>2</b>			
	<b>3</b>				<b>3</b>			
		bovendruk	onderdruk	pols		bovendruk	onderdruk	pols
2 <sup>e</sup> dag	<b>1</b>				<b>1</b>			
	<b>2</b>				<b>2</b>			
	<b>3</b>				<b>3</b>			
		bovendruk	onderdruk	pols		bovendruk	onderdruk	pols
3 <sup>e</sup> dag	<b>1</b>				<b>1</b>			
	<b>2</b>				<b>2</b>			
	<b>3</b>				<b>3</b>			
		bovendruk	onderdruk	pols		bovendruk	onderdruk	pols
4 <sup>e</sup> dag	<b>1</b>				<b>1</b>			
	<b>2</b>				<b>2</b>			
	<b>3</b>				<b>3</b>			

Naam:

Adres:

Geboortedatum: