

Eenvoudig en betrouwbaar bloeddruk meten voor uw arts in 8 stappen

Het zelf meten van uw bloeddruk heeft een positief effect voor behandeling op de lange termijn. Belangrijk om te weten is dat het resultaat van de thuismetingen sterk afhangt van de wijze waarop deze is gemeten.

U krijgt de bloeddrukmeter mee naar huis om gedurende 7 dagen zelf uw bloeddruk te meten:

- 's **morgens** (bij voorkeur direct na het wakker worden) **tussen 06:00 en 09:00 uur**.
- 's **avonds** bij voorkeur **tussen 18:00 en 21:00 uur**.

Onderstaand vindt u acht stappen die u helpen uw bloeddruk op de juiste manier te meten.



1 Hour Before

Stap 1

Zorg ervoor dat u de bloeddruk meet minimaal een half uur nadat u heeft gegeten, gedronken of gerookt en voordat u uw medicatie heeft ingenomen. Belangrijk is dat u de metingen steeds rond hetzelfde tijdstip doet.



Stap 2

Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen en uw bovenarm met de manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden.



Stap 3

De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. Zorg ervoor dat het onderste gedeelte van de manchet op 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden.



Stap 4

Ga zitten en ontspan ongeveer vijf minuten voordat u gaat meten.



Stap 5

Controleer of de meter in de DIAGNOSTIC-stand staat. Houdt de manchet op harthoogte, ga recht zitten met uw rug tegen de rugleuning. Druk op de start knop, het apparaat telt 60 sec. af en begint dat met de 1^e meting. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen.



Stap 6

Als de eerste meting gedaan is, wacht dan ontspannen op de tweede meting. Deze begint na 60 seconden. Ook tijdens deze wachttijd dient u rustig te blijven zitten en niet te bewegen of te praten.



Automatically stored

Stap 7

Wanneer de tweede meting voltooid is, worden beide metingen automatisch opgeslagen in het geheugen zodat deze later door uw arts kunnen worden geraadpleegd. Als er een "error" verschijnt tijdens het meten dient u de eerste 6 stappen te herhalen.



Stap 8

Als uw metingen gedurende 7 dagen verzameld zijn verschijnt het dokterssymbool op het display. Vergeet niet het apparaat mee te nemen naar uw volgende afspraak.



