

### Uitleg half-uurs bloeddrukmeting:

De half-uurs bloeddrukmeting is een relatief snel onderzoek om uw bloeddruk inzichtelijk te maken. Het onderzoek bestaat uit 7 metingen; in 30 minuten meet u elke 5 minuten de bloeddruk.

- een half uur voor de meting GEEN inspannende activiteiten, NIET roken, GEEN koffie drinken
- ga rustig aan tafel zitten, niet praten met anderen
- plaats de benen naast elkaar op de grond, niet gekruist of over elkaar geslagen
- doe de manchet om de bovenarm
- de sensor (slangetje) ter hoogte van de binnenzijde van de elleboog
- maak de arm recht en leg deze ontspannen neer, rustend op tafel
- met een open hand, geen vuist
- wacht 5 minuten voordat u start met meten

Bij het berekenen de START-meting NIET meetellen

	Bovendruk / Systole	Onderdruk / Diastole	Pols / Pulse
0 min = <b>START</b>			
5 min			
10 min			
15 min			
20 min			
25 min			
30 min			
Totaal ZONDER de startmeting			
Gemiddelde = totaal : 6			

Datum van de meting \_\_\_\_\_ linkerarm / rechterarm

Naam \_\_\_\_\_

Geb. datum \_\_\_\_\_

Huisarts \_\_\_\_\_