

Uitleg 30-minuten bloeddrukmeting:

Een 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. Meet altijd aan dezelfde arm, dus altijd links of altijd rechts.

- 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 = START | | | |
| 5 min | | | |
| 10 min | | | |
| 15 min | | | |
| 20 min | | | |
| 25 min | | | |
| 30 min | | | |
| TOTAAL <u>zonder</u> de startmeting | | | |
| GEMIDDELDE (totaal : 6) | | | |

Datum van de meting _____ linkerarm / rechterarm

Naam _____

Geb. datum _____

Huisarts _____

Bij een zelfcontrole dient de **gemiddelde bovendruk/systole <135 mmHg** te zijn en de **gemiddelde onderdruk/diastole <85 mmHg**.

Is de bloeddruk afwijkend dan doet u een week later nog eens een meting. Is deze ook afwijkend dan neemt u contact met ons op. Is de bloeddruk prima dan hoeft u niets te doen en is een volgende controle pas over 8-12 weken nodig.