

Uitleg 30-minuten 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. 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 / Systeole	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/systeole <135** mmHg te zijn en de **gemiddelde onderdruk/diastole <85** mmHg.

Is de bloeddruk afwijkend doet u een week later dan nog eens een meting. Is deze ook afwijkend neemt u dan 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.