

BLOEDDRUKMETING THUIS

Hoe meet je een bloeddruk?

- ga zitten op een stoel en doe de manchet van de bloeddrukmeter rond je bovenarm
- leg je gebogen arm op de tafel en zet het toestel aan.
- meet de eerste keer de bloeddruk aan beide armen en neem dan voor de volgende meting de arm met de hoogste bloeddrukwaarde
- je noteert dan op het blad de bloeddruk en de pols elke dag en ook de datum en het uur
- meet steeds 2 keer 's morgens en 2 keer's avonds en dit gedurende 1 week

Wanneer mag je de bloeddruk nemen?

- je moet enkele minuten rustig zitten voordat je bloeddruk meet
- half uur voor de meting zou je best niet roken of koffie drinken
- meet de bloeddruk niet direct na wakker worden of juist voordat je gaat slapen
- meet nooit je bloeddruk als je opgejaagd bent!!Dan is het meestal hoog!

Dus in tabel hieronder schrijf je je bloeddruk en pols op die je genomen hebt 2 keer 'smorgens en 2 keer 's avonds.

Datum	Metingen	Ochtend		Avond	
		1 ^{ste} meting	2 ^{de} meting	1 ^{ste} meting	2 ^{de} meting
Dag 1	SYS				
	DIA				
	PULSE				
Dag 2	SYS				
	DIA				
	PULSE				
Dag 3	SYS				
	DIA				
	PULSE				
Dag 4	SYS				
	DIA				
	PULSE				
Dag 5	SYS				
	DIA				
	PULSE				
Dag 6	SYS				
	DIA				
	PULSE				
Dag 7	SYS				
	DIA				
	PULSE				