

# Instructie bloeddruk meten



Neem vooraf 5 minuten rust.

Verwijder voor de meting de kleding van je bovenarm, maar voorkom afknelling van de arm als gevolg van het oprollen van kleding.

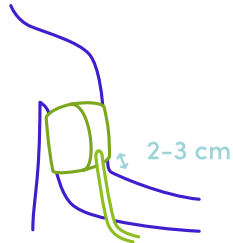


**Let op:** Voer 2 metingen uit, beide aan dezelfde arm. Neem 1-2 minuten rust tussen de metingen.

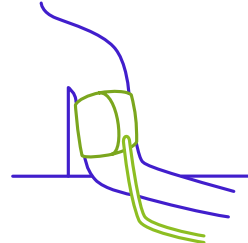
1. Steek je arm door de manchet en schuif door naar de bovenarm.



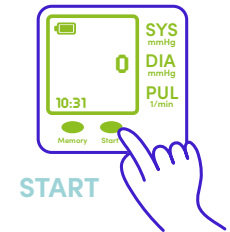
2. Bevestig manchet om bovenarm met klittenband.



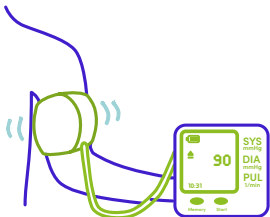
3. Neem plaats aan een tafel.



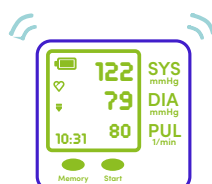
4. Druk op start om de meting te beginnen.



5. De meting wordt uitgevoerd terwijl de manchet opblaast. Dit geeft een knellend gevoel.



6. Wacht tot de getallen stilstaan en je een lange piep hoort.



7. Sys, Dia en Pul verschijnen afwisselend in het scherm. Noteer deze waarden.

Sys = bovendruk  
Dia = onderdruk  
Pul = hartslag  
pp = polsdruk\*

\*pp hoeft niet genoteerd te worden



8. Herhaal de meting. Vul jouw meetwaarden online in.

