

Instructie bloeddruk meten

1. Ontspan voor de meting

- Laat de bezoeker voor de meting eerst 5 minuten rustig zitten.

2. Bloeddrukband aanbrengen

- Meet bij voorkeur aan de arm die het minst wordt gebruikt: als de bezoeker rechtshandig is, dan meet je aan de linkerarm.
- Meet aan een ontblote bovenarm: stroop de mouwen van dunnere kleding op, een vest of trui kan beter uitgetrokken worden.
- De bloeddrukband moet ter hoogte van het hart zitten, dit is ongeveer 2 centimeter boven de elleboog.
- Zorg ervoor dat de slang aan de binnenkant van de elleboog zit en naar beneden wijst.

3. Zorg voor een juiste houding

- Zorg dat de bezoeker rechtop in een stoel zit met de rug tegen de leuning en beide voeten naast elkaar op de grond.
- Laat de bezoeker de arm waaraan gemeten wordt ontspannen op de leuning van de stoel of op tafel leggen.

4. Het meten van de bloeddruk

- Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf.
- Zorg dat de bezoeker niet praat tijdens de meting.
- Neem 1 minuut rust en meet dan opnieuw: sommige meters doen dit automatisch.
- Noteer de gemeten waarden.