

Handleiding voor bloeddrukmeting



Correcte positie van de manchet

Positioneren van de manchet:

- Meet uw bloeddruk terwijl u zit in een rustige kamer, nadat u ongeveer 5 minuten heeft gerust.
- Positioneer de manchet om de bovenarm:
 - De manchet moet op de arm zitten, niet over de kleren – vermijd strak opgerolde mouwen boven de manchet omdat dit kan leiden tot onjuiste metingen
 - De onderzijde van de manchet moet ongeveer 2,5cm (2 vingerbreedtes) boven de elleboog zitten (zie onderstaande foto)
 - De pijl naast het woord "ART" moet wijzen richting het midden van de van de binnenkant van de elleboog (zie onderstaande foto)
- Laat tijdens de meting uw arm op de tafel rusten en zit *niet* met uw benen over elkaar gekruist
- U mag *niet* praten tijdens het meten van de bloeddruk omdat dit de meting beïnvloed

De bloeddruk meten:

- Druk op de blauwe knop met de pijl om het apparaat aan te zetten. Een symbool van een zittende persoon zal op het beeldscherm verschijnen (zie onderstaande foto)
- Druk nogmaals op de blauwe knop voor het starten van de bloeddrukmeting
 - De bloeddrukmeter doet geavanceerde metingen en de meting zal daardoor wat langer duren dan met andere bloeddrukmeters, en de manchet zal tijdens de meting een aantal maal opnieuw opgepompt worden



- De bloeddrukmeter maakt een geluid wanneer de meting klaar is en uw bloeddruk zal getoond worden op het beeldscherm
- Uw bloeddrukmeting zal automatisch worden doorgestuurd naar het studieteam via een ingebouwde mobiele telefoon zender
- Herhaal de bloeddrukmeting nadat u minstens 1 minuut heeft gewacht.

Wat te doen bij een hoge bloeddruk:

- Bij iedere meting is de tweede meting is de meting die telt.
- Indien uw bloeddruk tijdens uw tweede meting hoger is dan: bovendruk (sys): 210 en/of onderdruk (dia): 140 adviseren wij u 10 minuten later nogmaals de bloeddruk te meten.
- Blijven de gemeten waarden hoger dan: bovendruk (sys): 210 en/of onderdruk (dia): 140 adviseren wij u contact opnemen uw huisarts of indien avond/weekend met de huisartsenpost.
- Het studieteam wordt automatisch op de hoogte gebracht als uw bloeddruk boven de: bovendruk (sys): 180 en/of onderdruk (dia): 110. Zij zullen op de eerstvolgende werkdag contact met u opnemen om u advies te geven.

Belangrijke punten:

- **Meet uw bloeddruk in de ochtend, voor het nemen van uw bloeddruk tabletten, in de middag voor de lunch en in de avond, voordat u naar bed gaat.**
- **Doe altijd twee bloeddrukmetingen met tenminste 1 minuut rust tussen de metingen.**
- **Probeer de bloeddrukmeter te gebruiken in een deel van uw huis waar u goed mobiele telefoon netwerk bereik heeft.**
- **Indien uw bloeddruk tijdens uw tweede meting hoger of gelijk aan bovendruk (sys): 210 en/of onderdruk (dia): 140 adviseren wij u 10 minuten later nogmaals de bloeddruk te meten.**
- **Blijven de gemeten waarden hoger dan: bovendruk (sys): 210 en/of onderdruk (dia): 140 adviseren wij u contact opnemen uw huisarts of indien avond/weekend met de huisartsenpost.**

Foutmeldingen:

- De bloeddrukmeter kan incidenteel een foutmelding tonen en maakt dan een piepend geluid:
 - Wanneer er "Err" gevolgd door een nummer wordt getoond is dit meestal veroorzaakt door het bewegen van de arm tijdens de meting of een verkeerde positie van de manchet. Positioneer uw arm opnieuw en houd uw arm stil tijdens de meting
 - Wanneer er "Cod" gevolgd door een nummer wordt getoond probeer dan de meting te doen op andere plaats waar u meestal goed mobiele telefoon bereik heeft
 - Wanneer u de bloeddrukmeter niet krijgt aangezet probeer dan de batterijen (4x AA batterijen) te vervangen
 - Wanneer de bloeddrukmeter nog steeds niet werkt, neem dan contact op met het studieteam: Tel: 088-7571431
e-mail: Geheugenstudies@umcutrecht.nl

