Groene kaart sticker

**Instructie:**

**30 minuten bloeddrukmeting thuis**

**met eigen meter of leenmeter**

* Zorg dat u een half uur voor de meting rustig aan doet: niet sporten, geen zware lichamelijke inspanning verrichten of douchen.
* Ga zitten op een hoge stoel, rechtop met de benen naast elkaar.
* Breng de manchet van de bloeddrukmeter aan om de bovenarm
* Blijf gedurende 30 minuten rustig zitten zonder te praten.
* Meet de bloeddruk en polsslag door op de meetknop te drukken.
* Meet de bloeddruk en polsslag 7 keer met tussenpozen van 5 minuten.
* Noteer de bovendruk, de onderdruk en polsslag in de tabel.
* De eerste 2 metingen worden niet meegerekend voor het gemiddelde.
* Graag ook het recente gewicht noteren.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Meting | Bovendruk bloeddruk | Onderdruk bloeddruk | Polsslag |
| Meting 1: start |  |  |  |
| Meting 2: na 5 minuten |  |  |  |
| Meting 3: na 10 minuten |  |  |  |
| Meting 4: na 15 minuten |  |  |  |
| Meting 5: na 20 minuten |  |  |  |
| Meting 6: na 25 minuten |  |  |  |
| Meting 7: na 30 minuten |  |  |  |
| Gemiddelde (van de laatste 5 metingen) |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Gewicht |  |

Lijst van goedgekeurde **bovenarm** bloeddrukmeters (zie [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)):

A&D

* A&D UA-651
* A&D UA-651 Plus
* A&D UA 767

Andon iHealth

* Andon iHealth Track
* Andon iHealth Ease BP3L

Beurer

* Beurer BM44

 Hartmann Veroval

* Hartman Veroval Duo control
* Hartmann Veroval BPU22

InBody

* InBody BP170

Microlife

* Microlife BP A100 Plus
* Microlife BP A1 Easy
* Microlife BP A2 Basic
* Microlife BP A2 Classic
* Microlife BP A3 PC
* Microlife BP A3L Comfort
* Microlife BP A6 BT
* Microlife BP A6 PC
* Microlife BP A7 Touch
* Microlife WatchBP Home

Omron

* Omron Evolv
* Omron M2
* Omron M2 Basic
* Omron M3
* Omron M3 Comfort
* Omron M3 Intellisense
* Omron M4 Intelli IT
* Omron M6
* Omron M6 Comfort
* Omron M7
* Omron M7 Intelli IT
* Omron MIT Elite
* Omron X3 Comfort
* Omron X4 Smart
* Omron X7 Smart

Panasonic

* Panasonic EW 3106
* Panasonic EW 3109

Qardio

* Qardio Qardioarm

Visomat UEBE

* UEBE Visomat Comfort Form
* UEBE Visomat Comfort 20/40
* UEBE Visomat Comfort Eco
* UEBE Visomat Double Comfort