|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Stappenplan bloeddruk meten | | |
| https://www.watchbp.nl/fileadmin/images/content_en/patients/2.gif |  | **Stap 1**  Meet de bloeddruk in een zittende houding met de armen rustend op een tafel. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen en uw bovenarm met het manchet dient u ter hoogte van uw hart te houden. |
|  | | |
| https://www.watchbp.nl/fileadmin/images/content_en/patients/3.gif |  | **Stap 2**  De manchet dient te worden aangebracht om de ontblote bovenarm. Zorg ervoor dat het onderste gedeelte van de manchet op 3 cm boven uw elleboog wordt geplaatst. De slang, die de manchet met het apparaat verbindt, moet zich aan de binnenkant van uw arm bevinden. |
|  | | |
|  | | |
| https://www.watchbp.nl/fileadmin/images/content_en/patients/5.gif |  | **Stap 3**  Druk op de start knop. Het apparaat begint met terug tellen vanaf 60. Tijdens de meting: niet bewegen, uw spieren niet aanspannen, niet praten en normaal ademen. |
|  | | |
| https://www.watchbp.nl/fileadmin/images/content_en/patients/6.gif |  | **Stap 4**  Als de eerste meting gedaan is, wacht dan ontspannen op de tweede meting. Deze begint na 60 seconden. Ook tijdens deze tussenpoze dient u niet te bewegen. |
|  | | |
| https://www.watchbp.nl/fileadmin/images/content_en/patients/7.gif |  | **Stap 5**  Als ook de tweede meting gedaan is, verschijnen beide metingen automatisch op het apparaat zodat deze later door uw arts kunnen worden geraadpleegd. Als er "error" verschijnt tijdens het meten dient u de eerste 4 stappen te herhalen. |
|  | | |
|  | | |