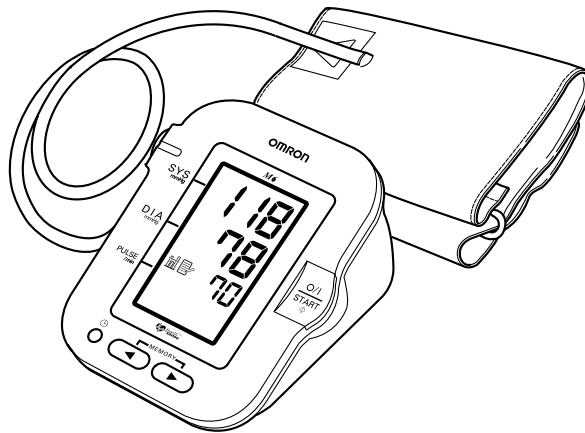


**OMRON**



**Digitale automatische bloeddrukmeter  
Model M6**

- **Instruction Manual**
- **Mode d'emploi**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Manuale de instructone**
- **Manual de instrucciones**
- **Gebruiksaanwijzing**

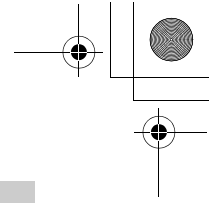
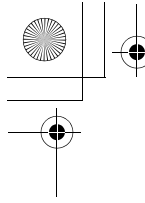
- EN**
- FR**
- DE**
- IT**
- ES**
- NL**



**A Good Sense of Health**

## Inhoud

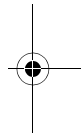
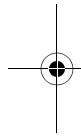
<b>Inleiding .....</b>	<b>3</b>
<b>Belangrijke veiligheidsinformatie .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Overzicht.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Hoe verkrijg ik een betrouwbare meting.....</b>	<b>7</b>
<b>3. Voorbereiding.....</b>	<b>8</b>
3.1 De batterijen plaatsen/vervangen .....	8
3.2 De datum en tijd instellen.....	9
<b>4. Gebruik van de meter .....</b>	<b>11</b>
4.1 De armmanchet aanbrengen .....	11
4.2 Een meting verrichten .....	14
4.3 Gebruik van de geheugenfunctie .....	16
<b>5. Oplossen van fouten en problemen .....</b>	<b>18</b>
<b>6. Optionele onderdelen .....</b>	<b>20</b>
<b>7. Opslag en onderhoud.....</b>	<b>21</b>
<b>8. Technische gegevens.....</b>	<b>22</b>
<b>9. Nuttige informatie over bloeddruk .....</b>	<b>23</b>



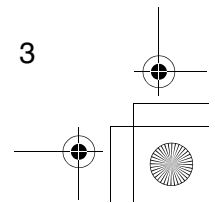
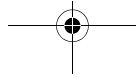
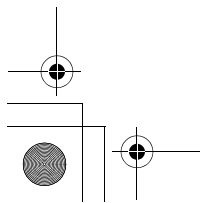
## Inleiding

De OMRON M6 is een compacte, volledig automatische bloeddrukmeter die werkt volgens het oscillometrische principe. Het meet de bloeddruk en de hartslag eenvoudig en snel. Het apparaat maakt voor het comfortabel, gecontroleerd opblazen gebruik van de vooruitstrevende 'IntelliSense' technologie, waardoor het vooraf instellen van de druk of opnieuw opblazen niet meer nodig is.

Het apparaat kan maximaal 90 metingen opslaan in het geheugen en een gemiddelde waarde berekenen over de laatste drie metingen. Elke meting wordt met de datum en het tijdstip van de meting opgeslagen.



NL

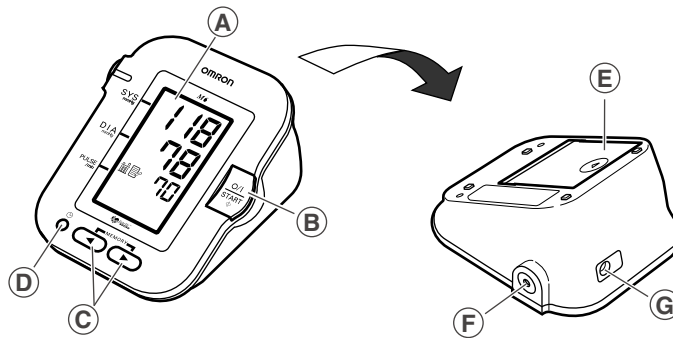


## Belangrijke veiligheidsinformatie

- Het meten van de bloeddruk is niet geschikt als er sprake is van ernstige arteriosclerose (verharding van de arteriën).
- Het display voor de hartslag is niet geschikt voor een frequentiemeting van een hartpacemaker.
- Een zwangere vrouw moet haar bloeddruk alleen meten na overleg met haar arts, aangezien de metingen door de zwangerschap kunnen afwijken.
- Gebruik de meter niet voor baby's, jonge kinderen of personen die niet in staat zijn hun toestemming daarvoor te verlenen.
- Gebruik deze meter uitsluitend voor het meten van de bloeddruk.
- Gebruik geen mobiele telefoon in de nabijheid van de meter. Dit kan een onjuiste werking van de meter tot gevolg hebben.
- De batterijvloeistof kan lekken, waardoor de meter beschadigd kan raken. Neem de volgende punten in acht.
  - Als de meter gedurende een langere periode (circa drie maanden of langer) niet wordt gebruikt, haal dan de batterijen eruit.
  - Vervang oude batterijen direct door nieuwe.
  - Gebruik geen oude en nieuwe batterijen tegelijk.
  - Plaats de batterijen met de polariteit in de juiste positie.
- Nota bene: een zelfmeting is niet hetzelfde als een medische behandeling.
- U mag nooit zelf de dosering van door uw arts voorgeschreven medicijnen wijzigen, maar u kunt uw arts helpen bij het vinden van een optimale behandeling door de gemeten waarden te noteren. Als deze waarden ongebruikelijk zijn, moet u uw arts hiervan onmiddellijk op de hoogte stellen.
- Zorg ervoor dat uw handen droog zijn als u de stekker uit het stopcontact haalt.
- Gebruik uitsluitend de originele netadapter die bij deze meter hoort. Het gebruik van een andere adapter kan de meter beschadigen.

## 1. Overzicht

### Meter

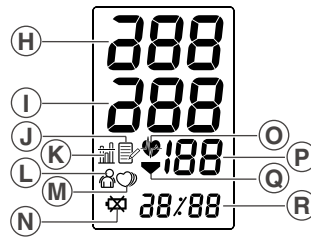


- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| A. Display                     | E. Batterijvak  |
| B. O/I START-knop              | F. Aansluiting luchtslang                                   |
| C. Geheugenknoppen<br>( ← → )  | G. Netadaptaeraansluiting (voor de<br>optionele netadapter) |
| D. Instelknop datum/tijd ( ⊖ ) |   |

NL

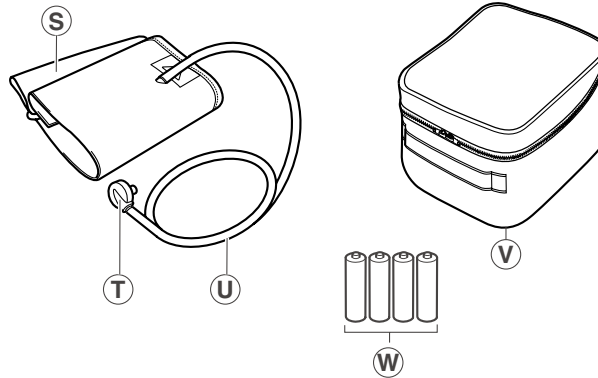
1.Overzicht

**Display**



- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| H. Systolische bloeddruk          | O. Hartslag symbool   |
| I. Diastolische bloeddruk         | P. hartslag           |
| J. Geheugen symbool               | Q. Ontluchten symbool |
| K. Gemiddelde waarden symbool     | R. Datum/tijd         |
| L. Bewegingsfout symbool          |                       |
| M. Onregelmatige hartslag symbool |                       |
| N. Batterijvermogen laag symbool  |                       |

**Inhoud verpakking**



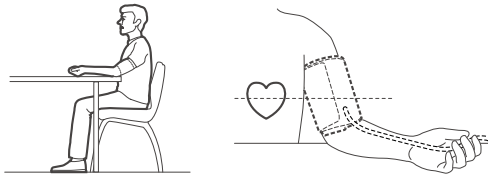
- |  |  |
|--|--|
| S. Armmanchet (medium manchet: armomtrek 22-32 cm) | V. Opbergetui                          |
| T. Luchtplug                                       | W. Vier 'AA' alkaline (LR6) batterijen |
| U. Lucht slang                                     |  |

## 2. Hoe verkrijg ik een betrouwbare meting

Om een betrouwbare meting te verkrijgen, is het beter minimaal 30 minuten voor de meting niet meer te eten, te roken of lichamelijke inspanning te verrichten.

**N.B.:** Trek strakzittende kleding aan uw bovenarm uit.

1. Ga op een stoel zitten met uw voeten plat op de vloer en leg uw arm op een tafel zodanig dat de armmanchet op dezelfde hoogte zit als uw hart.

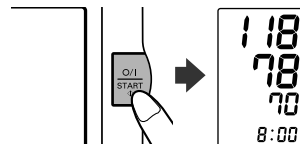


2. Doe de armmanchet om uw bovenarm. De gekleurde markering moet zich aan de binnenzijde van de arm bevinden en naar beneden gericht zijn, zodat de luchtslang naar beneden loopt over het midden van uw onderarm, ongeveer ter hoogte van de middelvinger.

3. Maak de manchet vast om uw arm met behulp van de sluitstrip.

4. Druk op de O/I START-knop.

Nadat de meting is voltooid, toont de meter uw bloeddruk en hartslag en de manchet wordt automatisch ontlucht.



### Opmerkingen:

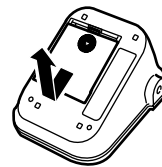
- Wacht minimaal 2-3 minuten voordat u nogmaals de bloeddruk meet.
- Houd er rekening mee dat alle metingen in het geheugen worden opgeslagen. Dit is van belang indien de meter ook door anderen wordt gebruikt.

NL

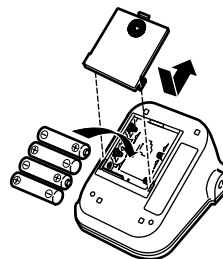
### 3. Voorbereiding

#### 3.1 De batterijen plaatsen/vervangen


1. Verwijder het klepje van het batterijvak.



2. Plaats vier 'AA' batterijen zoals aangegeven in het batterijvak en plaats het klepje terug.



#### Opmerkingen:

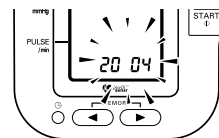
- Als het symbool voor batterijvermogen laag (  ) op het display verschijnt, moeten alle vier batterijen tegelijk worden vervangen. Aanbevolen wordt long-life alkalinebatterijen te gebruiken.
- Verwijder de batterijen als de meter drie maanden of langer niet gebruikt zal worden.
- Als de batterijen voor een lange periode verwijderd zijn geweest, moeten datum en tijd opnieuw worden ingesteld. Zie 'De datum en tijd instellen' voor details.
- Voer de batterijen af overeenkomstig de plaatselijke regelgeving.


## 3.2 De datum en tijd instellen

Uw bloeddrukmeter slaat automatisch maximaal 90 metingen op in het geheugen en berekent een gemiddelde meetwaarde op basis van de laatste drie metingen.

- Stel de meter in op de juiste datum en het juiste tijdstip voordat u een eerste meting uitvoert.
- Als de batterijen voor een lange periode verwijderd zijn geweest, moeten datum en tijd opnieuw worden ingesteld.


1. Als de batterijen zijn geplaatst, begint het jaartal in het display te knipperen wanneer het apparaat wordt ingeschakeld.





**N.B.:** Als u datum en tijdstip opnieuw moet instellen, houdt u de  knop ingedrukt terwijl het apparaat niet is ingeschakeld.

2. Druk op de  knop om de cijfers te verhogen.

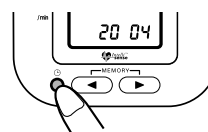


Om de cijfers te verlagen, drukt u op de  knop.

Als u de  of  knop ingedrukt houdt, zullen de cijfers snel hoger (of lager) worden.



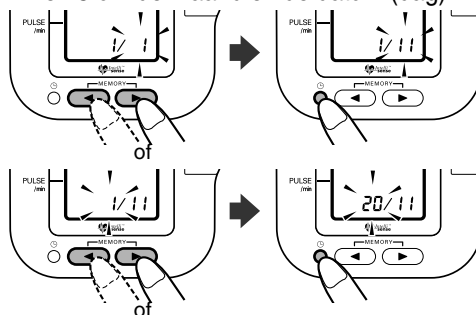
3. Druk ter bevestiging op de  knop wanneer het gewenste cijfer in het display wordt weergegeven.



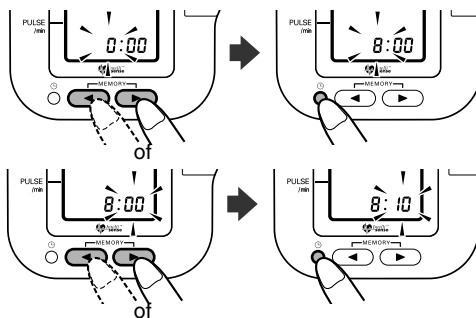
NL

3. Voorbereiding

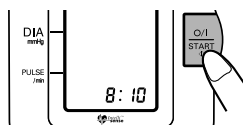
4. Herhaal stappen 2 en 3 om de maand en de datum (dag) in te stellen.



5. Herhaal stappen 2 en 3 om de uren en minuten voor het tijdstip in te stellen.



6. Druk na het instellen van de datum en het tijdstip op de O/I START-knop.

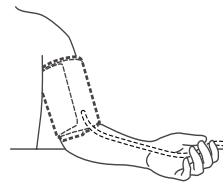


## 4. Gebruik van de meter

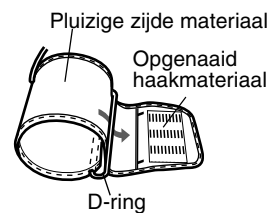
### 4.1 De armmanchet aanbrengen

U kunt de manchet zowel om uw linker- als rechterarm aanbrengen.

- Trek strakzittende kleding aan uw bovenarm uit.
- De manchet niet aanbrengen over dikke kleding en de mouw niet oprollen als deze te strak is.

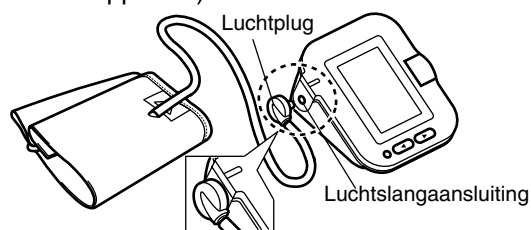


1. Als de manchet correct is gemonteerd, bevindt het haakmateriaal zich aan de buitenzijde van de manchet en de metalen D-ring komt niet in contact met uw huid.



**N.B.:** Als de manchet nog niet gemonteerd is, voert u het uiteinde van de manchet dat zich het verst van de slang af bevindt door de metalen D-ring, zodat er een lus wordt gevormd. Het zachte materiaal moet zich aan de binnenzijde van de manchetlus bevinden.

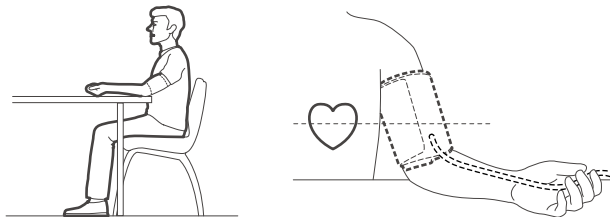
2. Steek de luchtplug in de Luchtlangaansluiting (aan de linkerkant van het apparaat).



De manchet moet volledig ontluicht zijn als deze op de luchtlangaansluiting wordt aangesloten.

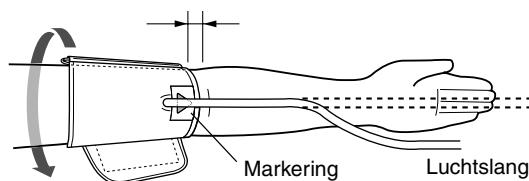
4. Gebruik van de meter

- 3.** Ga op een stoel zitten met uw voeten plat op de vloer en leg uw arm op een tafel zodanig dat de armmanchet op dezelfde hoogte zit als uw hart.



- 4.** Steek uw arm door de manchetlus.

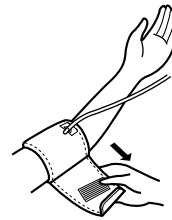
De onderste rand 1 tot 2 cm



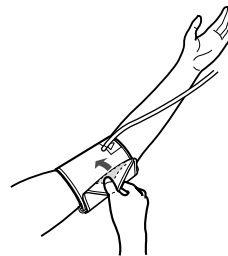
De onderrand van de manchet moet zich ongeveer 1 tot 2 cm boven de elleboog bevinden.

Doe de manchet om uw bovenarm met de gekleurde markering naar beneden gericht aan de binnenzijde van uw arm. De luchtslang loopt dan naar beneden over het midden van uw onderarm, ongeveer ter hoogte van de middel vinger.

5. Trek de manchet zodanig aan dat de onder- en bovenrand gelijkmatig strakgetrokken worden rond de arm.



6. Als de manchet correct is aangebracht de stoffen sluiting STEVIG vastdrukken.

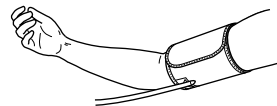


**Opmerkingen:**

- Let erop dat de manchet goed om uw arm sluit.
- De manchet moet goed contact maken met uw huid. U moet uw wijsvinger makkelijk tussen de manchet en uw arm kunnen steken, zodat u de manchet aan en uit kunt trekken.
- Controleer of er geen knik in de luchtslang zit.

**Het meten van de bloeddruk aan de rechterarm**

Een aantal punten zijn belangrijk bij het aanbrengen van de manchet om uw rechterarm. Doe de manchet zodanig om uw arm dat de luchtslang zich aan de zijde van de elleboog bevindt.



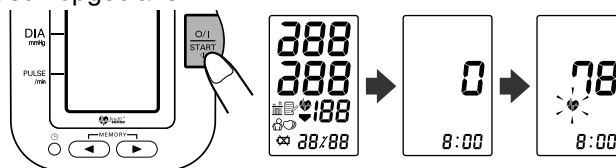
**Opmerkingen:**

- Let erop dat u niet met uw arm op de luchtslang leunt of op een andere manier de luchtstroom naar de manchet blokkeert.
- Doe de manchet zodanig om uw arm dat de elleboog vrij blijft. De onderrand van de manchet moet zich 1 tot 2 cm boven de elleboog bevinden.

## 4. Gebruik van de meter

**4.2 Een meting verrichten**

1. Druk op de O/I START-knop en blijf stilzitten, de manchet wordt automatisch opgeblazen.




Zodra de manchet wordt opgeblazen, bepaalt de meter automatisch het opblaasniveau dat het best bij u past. Blijf stilzitten zonder te praten totdat de meting is voltooid.

**N.B.:** Blaas de manchet alleen op als deze om de arm is aangebracht

2. Het opblazen stopt automatisch en de meting wordt gestart.

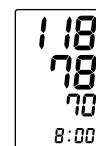
Naarmate de manchet langzaam wordt ontlucht, verschijnen aflopende getallen



in het display en het hartslagsymbool  knippert bij elke hartslag.

Alleen in bijzondere omstandigheden zal de meter de manchet opnieuw opblazen om verder te kunnen gaan met de meting.

3. Nadat de meting is voltooid, wordt de manchet volledig ontlucht en worden uw bloeddruk en hartslag weergegeven.



**N.B.:** De meter slaat de bloeddrukwaarden en de hartslag met de datum en het tijdstip automatisch op in het geheugen.

## 4. Gebruik van de meter

4. Druk op de O/I START-knop om de meter uit te schakelen.

**N.B.:** Mocht u vergeten de meter uit te schakelen, dan schakelt deze zichzelf uit na vijf minuten.

**Belangrijk:**

- Wacht minimaal 2-3 minuten voordat u nogmaals de bloeddruk meet. Deze wachttijd tussen metingen is nodig om de slagaderen terug te laten keren in dezelfde conditie als voor de bloeddrukmeting.
- Als u tijdens de meting beweegt, kan het symbool beweging (♻️) in het display verschijnen. Herhaal de meting en blijf stilzitten totdat de meting is voltooid.
- Uw bloeddrukmeter heeft ook een functie onregelmatige hartslag. Een onregelmatige hartslag kan de resultaten van de meting beïnvloeden. Het algoritme onregelmatige hartslag bepaalt automatisch of de meting bruikbaar is of moet worden herhaald. Als het pictogram onregelmatige hartslag (👉) verschijnt nadat u de meting hebt verricht, moet de meting worden herhaald. Als het pictogram onregelmatige hartslag regelmatig verschijnt, moet u uw arts hiervan op de hoogte stellen.

**Instructies voor speciale omstandigheden**

Als u weet dat uw systolische druk hoger is dan 220 mmHg, moet u zodra de manchet wordt opgeblazen, de O/I START-knop indrukken en ingedrukt houden totdat de meter is opgeblazen tot een druk die 30 tot 40 mmHg hoger is dan uw verwachte systolische druk.



NL

**Belangrijk:**

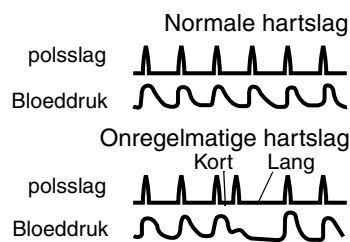
- De meter kan worden opgeblazen tot 300 mmHg.
- Gebruik niet meer druk dan nodig.

## 4. Gebruik van de meter

**Wat is een onregelmatige hartslag?**

Een onregelmatige hartslag is een hartritme dat meer dan 25% afwijkt van het gemiddelde hartritme dat wordt bepaald bij het meten van de systolische en diastolische bloeddruk.

Als een dergelijk onregelmatig ritme tijdens een meting twee keer of vaker wordt vastgesteld, verschijnt tegelijk met de meetresultaten het symbool onregelmatige hartslag (⊕) in het display. Als er tijdens een meting te veel onregelmatige hartslagen worden vastgesteld, verschijnt het symbool onregelmatige hartslag (⊕), maar worden er geen meetresultaten getoond.

**Wat is aritmie?**

Een hartslag wordt gestimuleerd door elektrische signalen die het hart laten samentrekken.

Aritmie is een aandoening waarbij het hartritme abnormaal is vanwege storingen in het bio-elektrische systeem dat de hartslag aanstuurt. De daarbij behorende symptomen zijn overgeslagen hartslagen, vroegtijdige samentrekking, een abnormaal snelle (tachycardie) of langzame (bradycardie) polsslag. Dit kan worden veroorzaakt door hartziekte, ouderdom, lichamelijke aanleg, stress, slaapgebrek, vermoeidheid etc. Aritmie kan alleen door een arts worden vastgesteld na een specifiek onderzoek.

Of het verschijnen van het symbool onregelmatige hartslag (⊕) tezamen met de meetresultaten een aanwijzing zijn voor aritmie kan alleen worden vastgesteld na onderzoek door uw arts.

Als het symbool onregelmatige hartslag (⊕) regelmatig verschijnt, moet u uw arts hiervan op de hoogte stellen. Zelf een diagnose stellen en een behandeling starten op basis van de meetresultaten is gevaarlijk. Volg u in elk geval de instructies van uw arts.

### 4.3 Gebruik van de geheugenfunctie

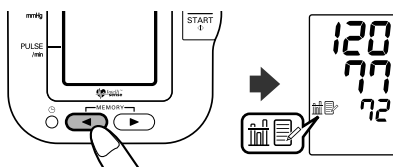
Deze meter heeft een geheugenopslagcapaciteit van 90 metingen. Elke keer als u een meting hebt verricht, slaat de meter automatisch de bloeddruk en hartslag op. De meter berekent tevens een gemiddelde waarde op basis van de laatste drie metingen.

**N.B.:** Controleer de datum- en tijdstelling voordat u de bloeddruk gaat meten om er zeker van te zijn dat de meetresultaten correct worden opgeslagen. Zodra er 90 metingen zijn opgeslagen in het geheugen, wordt de oudste set metingen gewist om een nieuwe op te kunnen slaan. De datum en het tijdstip van opgeslagen metingen worden afwisselend getoond.


#### **De gemiddelde waarde bekijken**

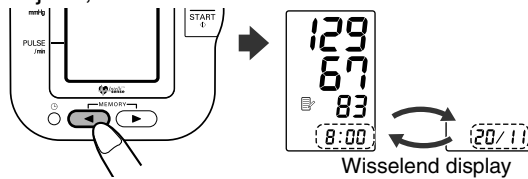
Druk op de  geheugenknop.





De gemiddelde waarde op basis van de laatste drie metingen wordt getoond.



### **Eerdere metingen opgeslagen in het geheugen bekijken**

1. Druk op de  knop terwijl de gemiddelde meetwaarde wordt getoond, om de in het geheugen opgeslagen metingen te kunnen bekijken, van de meest recente tot de oudste.




2. Druk herhaaldelijk op de  of  knop om tussen de eerdere metingen te kunnen schakelen  
 ( knop: van de meest recente tot de oudste,  
 knop: van de oudste tot de meest recente)

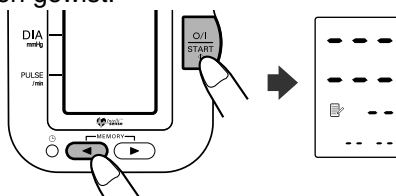
Houd de knop ingedrukt om snel tussen de eerdere waarden te kunnen schakelen.

### **Alle in het geheugen opgeslagen waarden wissen**




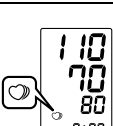
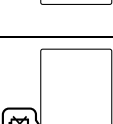
#### **Pas op!**

U kunt de opgeslagen metingen niet gedeeltelijk wissen, alle metingen in de meter worden gewist.

Druk om opgeslagen metingen te wissen tegelijkertijd op de  geheugenknop en de O/I START-knop, waarna alle metingen worden gewist.



## 5. Oplossen van fouten en problemen

Foutdisplay	Oorzaak	Oplossing
	De manchet is niet voldoende opgeblazen.	Lees en herhaal de stappen zoals beschreven in 'Een meting verrichten' op p. 14
	Beweging tijdens de meting.	
	De manchet is te hard opgeblazen.	
	Dit pictogram betekent dat er onregelmatige of zwakke hartslagen zijn opgemerkt, maar dat het resultaat betrouwbaar is.	Verwijder de armmanchet. Wacht 2-3 minuten voordat u nogmaals de bloeddruk meet. Herhaal de stappen in 'Een meting verrichten' op p. 14. Neem contact op met uw arts als deze foutmelding blijft verschijnen.
	De batterijen zijn leeg.	Vervang alle vier 'AA' batterijen door nieuwe.

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Er verschijnt geen display nadat de O/I START-knop is ingedrukt.	De batterijen zijn leeg.	Vervang de batterijen.
Kan geen meting uitvoeren of de meting is te hoog.	Is de manchet stevig om de arm aangebracht?	Bevestig de armanchet correct.
	De druk in de manchet stijgt niet, terwijl de pompmotor wel te horen is.	Controleer of de luchtplug op de juiste wijze op de meter is aangesloten. Druk de luchtplug stevig in de luchtaansluiting.
De bloeddruk is elke keer verschillend. De meting is extreem laag (of hoog).	De bloeddrukmetingen variëren constant, afhankelijk van het tijdstip van meting en de mate van spanning. Haal een aantal keer diep adem om te ontspannen voordat u de meting uitvoert.	

## 6. Optionele onderdelen

**Netadapter (Q-adapter of F-adapter)**



**Kleine manchet**  
Armomtrek 17 - 22 cm



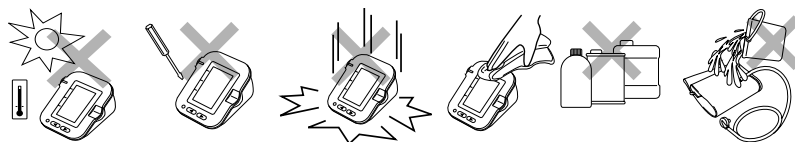
**Grote manchet**  
Armomtrek 32 - 42 cm



## 7. Opslag en onderhoud

Neem onderstaande voorzorgsmaatregelen in acht om beschadiging van uw meter te voorkomen:

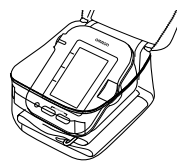
- Stel de meter en manchet niet bloot aan extreme temperaturen, vochtigheid, vocht of direct zonlicht.
- De manchet en de slangen mogen niet strak opgevouwen worden.
- De meter mag niet uit elkaar gehaald worden.
- Voer nooit zelf reparaties uit. Mocht zich een defect voordoen, neem dan contact op met de OMRON distributeur of klantenservice, zoals vermeld op de verpakking. U kunt ook advies vragen aan uw leverancier van medische hulpmiddelen of uw apotheker.
- De OMRON M6 is een precisie meetinstrument. Het is belangrijk dat de nauwkeurigheid binnen de specificaties blijft. Aanbevolen wordt de meter elke twee jaar te laten controleren op nauwkeurigheid en juiste werking. Raadpleeg voor verdere details de OMRON distributeur of klantenservice zoals vermeld op de verpakking.
- Stel de meter niet bloot aan sterke schokken of vibraties (bijvoorbeeld door de meter op de vloer te laten vallen.)
- Gebruik geen vluchtige vloeistoffen om de meter te reinigen. **DE METER MOET MET EEN ZACHTE, DROGE DOEK WORDEN GEREINIGD.**
- De armanchet mag niet worden gewassen of ondergedompeld in water.



### Opslag

Bewaar de meter als deze niet wordt gebruikt in het opbergetui.

**N.B.:** Als u gebruik maakt van de optionele netadapter, plaats deze dan onder de manchet en het meetapparaat, zodat het display niet beschadigd raakt.



NL

## 8. Technische gegevens

<b>Model</b>	OMRON M6 (HEM-7001-E)
<b>Display</b>	LCD Digitaal display
<b>Meetmethode</b>	Oscillometrische methode
<b>Meetbereik</b>	Druk: 0 mmHg tot 299 mmHg Hartslag: 40 tot 180/ minuut
<b>Nauwkeurigheid</b>	Druk: $\pm 3$ mmHg Hartslag: $\pm 5\%$ van de meetwaarde
<b>Opblazen</b>	Fuzzy-logic bestuurd door een elektrische pomp
<b>Ontluchten</b>	Automatisch ontluchtingsventiel.
<b>Geheugen</b>	90 Metingen met datum en tijd
<b>Stroomvoorziening</b>	4 'AA' batterijen 1,5V of netadapter (optioneel, 6V = 4W)
<b>Levensduur batterij</b>	De capaciteit van nieuwe alkalinebatterijen is circa 1500 metingen
<b>Bedrijfstemperatuur/vochtigheid</b>	+10°C tot +40°C Maximum: 30 tot 90% RV
<b>Opslagtemperatuur/vochtigheid</b>	-20°C tot +60°C Maximum: 10 tot 95% RV
<b>Gewicht</b>	Ongeveer 355g zonder batterijen
<b>Gewicht manchet</b>	Circa 135g
<b>Buitenafmetingen</b>	Circa 131 (l) mm x 155 (b) mm x 84 (h) mm
<b>Afmetingen manchet</b>	Circa 140 mm x 480 mm (Medium manchet: armomtrek 22 tot 32 cm)
<b>Inhoud verpakking</b>	Medium manchet, gebruiksaanwijzing, opbergetui, set batterijen, garantiekaart, bloeddrukpas
<b>Fabrikant</b>	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0085 Japan
<b>Vertegenwoordiging in de EU</b>	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp

**N.B.:** Technische wijzigingen kunnen zonder voorafgaande berichtgeving worden doorgevoerd.

- Afvoer van dit product en de gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving aangaande de afvoer van elektronische producten.



= Type B

CE 0197



Dit apparaat voldoet aan de voorwaarden van de Richtlijn 93/42/EEG betreffende medische hulpmiddelen. Deze bloeddrukmeter is ontworpen volgens de Europese Standaard EN1060, Niet-invasieve sphygmomanometers Deel 1: Algemene eisen en Deel 3: Aanvullende eisen voor elektromechanische bloeddrukmeetsystemen.

## 9. Nuttige informatie over bloeddruk

### ***Wat is bloeddruk?***

Bloeddruk is de druk van het bloed op de slagaderwand. Arteriële bloeddruk verandert voortdurend tijdens de hartcyclus.

De hoogste bloeddruk in deze cyclus wordt genoemd de *Systolische bloeddruk*; de laagste is de *Diastolische bloeddruk*. Beide drukmetingen, de *Systolische* en *Diastolische*, zijn voor een arts noodzakelijk om de status van de bloeddruk van een patiënt te kunnen beoordelen.

### ***Waarom is het goed om de bloeddruk thuis te meten?***

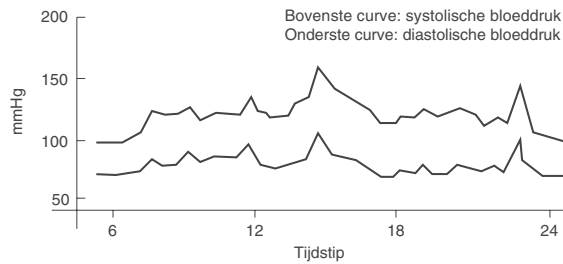
Het meten van de bloeddruk door een arts kan opwinding veroorzaken, wat op zichzelf al een aanleiding is voor hoge bloeddruk. Aangezien een aantal omstandigheden de bloeddruk kan beïnvloeden, is een enkele meting mogelijk niet voldoende voor een nauwkeurige diagnose.

Veel factoren, zoals fysieke inspanning, opwinding of het tijdstip, kunnen uw bloeddruk beïnvloeden. Het is daarom aan te bevelen uw bloeddruk elke dag op hetzelfde tijdstip te meten, om zodoende een nauwkeurige indicatie te krijgen van mogelijke veranderingen in de bloeddruk. De bloeddruk is normaal gesproken 's morgens het laagst en stijgt dan in de loop van de dag. De bloeddruk is in de zomer lager en in de winter hoger.

Bloeddruk wordt gemeten in millimeters kwik (mmHg) en de metingen worden genoteerd met de systolische druk voor de diastolische druk, bijvoorbeeld een bloeddruk die wordt genoteerd als 140/90, wordt gemeld als 140 over 90 mmHg.

NL

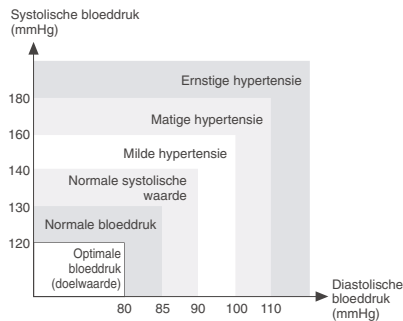
9. Nuttige informatie over bloeddruk



Bijvoorbeeld: fluctuatie binnen een dag (man, 35 jaar oud)

**Classificatie van Bloeddruk door de World Health Organization**

De World Health Organization (WHO, Wereld Gezondheids Organisatie) en de International Society of Hypertension (ISH) hebben de Bloeddrukclassificatie ontwikkeld zoals getoond in deze afbeelding



Deze classificatie is gebaseerd op bloeddrukwaarden die zijn gemeten bij personen in een zittende positie in ziekenhuis-poliklinieken.

\*Er bestaat geen universeel geaccepteerde definitie van hypotensie. Een systolische druk van minder dan 100 mmHg wordt echter beschouwd als hypotensie.