



NL

Bloeddruk meten



European
Society of
Hypertension



**30 MIN VOOR
METING NIET
ROKEN, ETEN,
GEEN CAFFEINE OF
SPORT/BEWEGING**



**ZORG VOOR EEN
RUSTIGE
OMGEVING**



**ZORG VOOR EEN
COMFORTABELE
OMGEVINGS
TEMPERATUUR**



**WACHT 3-5
MINUTEN VOOR
STARTEN METING**



**PRAAT NIET
TIJDENS OF
TUSSEN DE
METINGEN**

**ZORG VOOR
ONDERSTEUNING
VAN RUG**

**KIES DE JUISTE MAAT
MANCHET, (SMALL,
MEDIUM OF LARGE)**

**ZORG DAT HET MIDDEN
VAN DE MANCHET OP
HARTHOOGTE ZIT**

**GEBRUIK EEN GOEDGEKEURDE
ELECTRONISCHE BOVENARMS
BLOEDDRUKMETER
(WWW.STRIDEBP.ORG)**

**DOE 3 METINGEN MET EEN
TUSSENPOSE VAN 1 MINUUT
GEBRUIK HET GEMIDDELDE
VAN DE LAATSTE 2 METINGEN**

**VOETEN PLAT
OP DE GROND**



Stride BP