

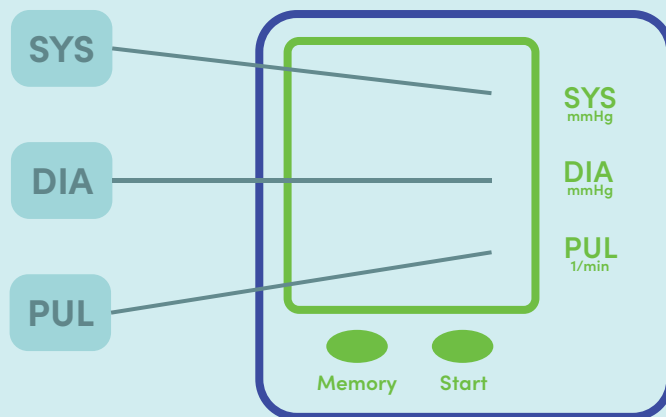
## De bloeddrukmeting

Voer 2 metingen uit aan dezelfde arm. Neem 1-2 minuten rust tussen de metingen.

⚠️ Neem contact op met jouw huisarts indien bij beide metingen SYS boven 180 mmHg en/of DIA boven 110 mmHg is.

Indien bij de 1e meting SYS boven 160 mmHg en/of DIA boven 90 mmHg is, neem dan een pauze van min. een kwartier voor je de 2e meting begint.

## Meetwaardenkaart



### Meting 1

SYS

DIA

PUL

### Meting 2

SYS

DIA

PUL