



HU

## Otthoni vérnyomás-monitorozás



European  
Society of  
Hypertension



Tilos a dohányzás, koffeinbevitel, étkezés, testmozgás a vizsgálatot megelőző 30 percben



Csendes szoba



Kellemes szobahőmérséklet

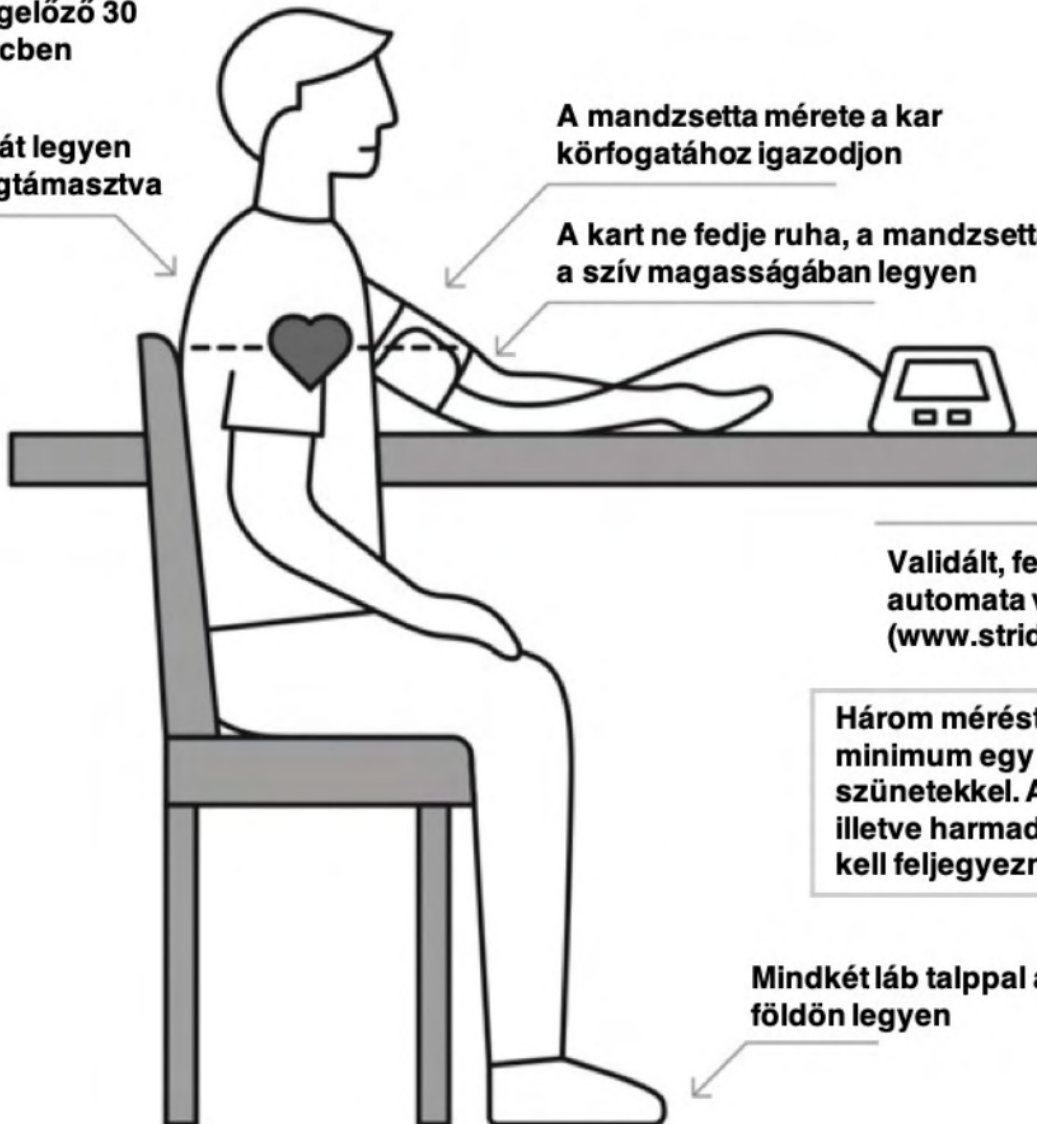


A mérés előtt 3-5 perc nyugalom



A mérések alatt, illetve között tilos beszélni

A hát legyen megtámasztva



A mandzsetta mérete a kar körfogatához igazodjon

A kart ne fedje ruha, a mandzsetta a szív magasságában legyen

Validált, felkaron mérő, automata vérnyomásmérő ([www.stridebp.org](http://www.stridebp.org))

Három mérést kell végezni, minimum egy perces szünetekkel. A második, illetve harmadik mérés átlagát kell feljegyezni.

Mindkét láb talppal a földön legyen