



GR

ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙEuropean
Society of
Hypertension

ΟΧΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ,
ΚΑΦΕΪΝΗ,
ΦΑΓΗΤΟ, ΑΣΚΗΣΗ
30 ΛΕΠΤΑ ΠΡΙΝ



ΗΣΥΧΟ
ΔΩΜΑΤΙΟ



ΑΝΕΤΗ
ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

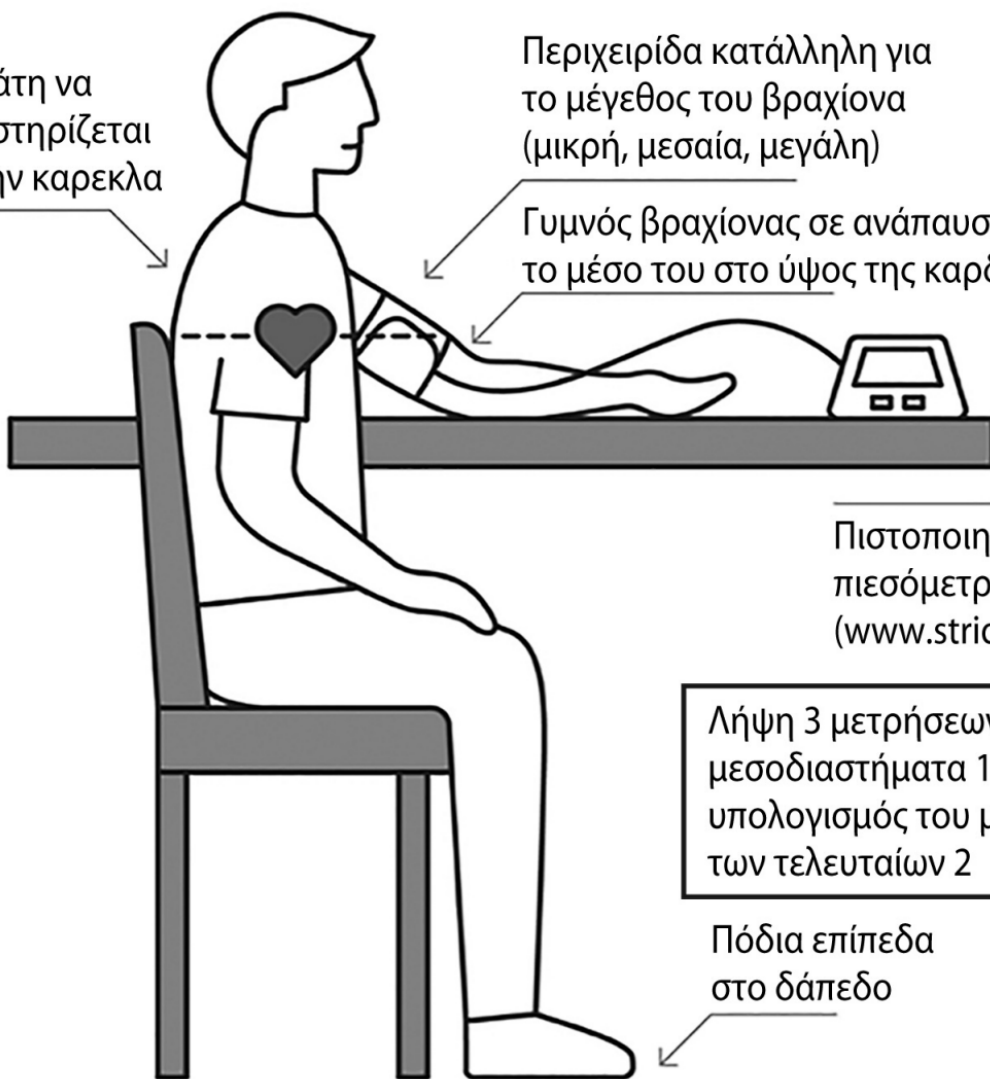


3-5 ΛΕΠΤΑ
ΑΝΑΠΑΥΣΗ



ΟΧΙ ΟΜΙΛΙΑ ΚΑΤΑ
ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
Ή ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ
ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

Πλάτη να
υποστηρίζεται
στην καρέκλα



Περιχειρίδα κατάλληλη για
το μέγεθος του βραχίονα
(μικρή, μεσαία, μεγάλη)

Γυμνός βραχίονας σε ανάπαυση με
το μέσο του στο ύψος της καρδιάς

Πιστοποιημένο αυτόματο
πιεσόμετρο βραχίονα
(www.stridebp.org)

Λήψη 3 μετρήσεων με
μεσοδιαστήματα 1 λεπτού και
υπολογισμός του μέσου όρου
των τελευταίων 2

Πόδια επίπεδα
στο δάπεδο