

## **A helyes otthoni vérnyomásmérés módja**

1. A vérnyomásmérést egymás után legalább háromszor meg kell ismételni, és amennyiben hasonló értékeket mérünk, a 2. és 3. mérés átlagát kell tekinteni aktuális vérnyomásértéknek.
2. A mérés előtt fél órával se alkoholt, se kávé, se cigarettát ne fogyasszunk!
  3. Öt perccel a mérés előtt ülni kell!
  4. Mérés közben az alkart alá kell támasztani!
  5. Mérés közben ne tegyük keresztbe lábunkat és ne beszéljünk!
6. A mért értékeket jegyezzük le a vérnyomásnaplóban és mutassuk be kezelőorvosunknak a következő vizit alkalmával!