

Blodtrycksmätning i hemmet



Avstå
tobak, kaffe,
mat eller
träning 30
min före



Tyst och
lugn
omgivning



Prata ej
under
mätningen



Mät före
du tar
läkemedel

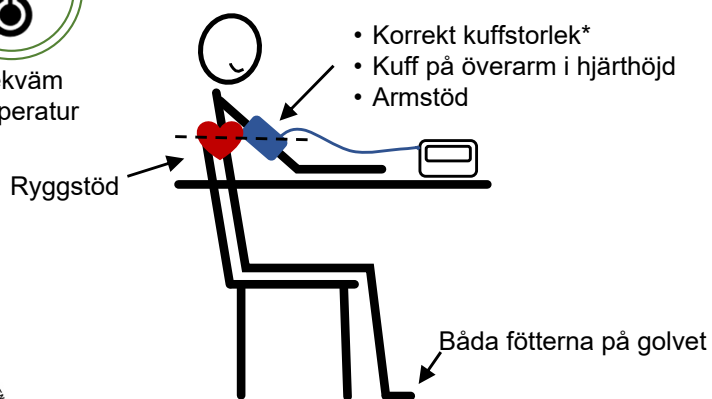


5 min vila
före
mätning

Mät två gånger med en minuts mellanrum



Bekväm
temperatur



*Lista på godkända blodtrycksmätare finns på www.stridebp.org/bp-monitors