

## Blodtrycksmätning på mottagning



Avstå  
tobak, kaffe,  
mat eller  
träning 30  
min före



Tyst och  
lugn  
omgivning



Prata ej  
under  
mätningen

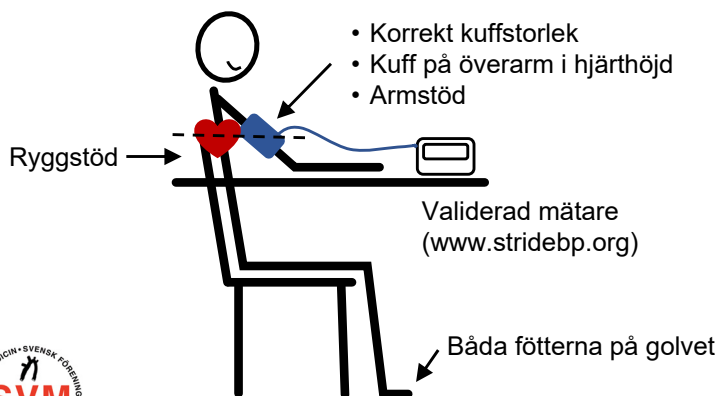


Bekväm  
temperatur



3-5 min vila  
före  
mätning

Mät tre gånger med en minuts mellanrum,  
och använd medelvärdet av de två sista



[www.hypertoni.org](http://www.hypertoni.org)