



NASZLADY ATTILA
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI
PROGRAM

Mi történik az otthoni vérnyomásmérés során?

Jöjjön el a **Máltai EgészségPontra**, hogy odaadjuk a vérnyomásmérő eszközt.



HELY:

IDŐ:

Vérnyomását lehetőleg
napi 3-4 alkalommal mérje meg!

Az **első mérés ébredés után** történjen.
Mérje mindig ugyanazon a karján.



30 perc!



A **mérés előtt fél órával** ne fogyasszon kávét vagy energiatalt, és ne végezzen megerőltető testmozgást.

Legjobb, ha egyáltalán nem dohányzik, de a mérés előtt fél órával már semmiképp se gyújtson rá!



MAGYAR MÁLTAI
SZERETETSZOLGÁLAT



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



A méréskor üljön helyesen:

Támassza meg a hátát és az alkarját.
A karját ne emelje, ne tartsa feszesen.

Mindkét **talpa legyen a padlón.**



A mandzsetta legyen
a szívével azonos magasságban.



A megbeszéltek szerint
jegyzeteljen a vérnyomásmérlőjébe!



Hozza vissza az eszközt a Máltai EgészségPontra,
hogy megbeszéljük az eredményeket.

Hely:

Idő:

Hozza el jegyzeteit is!

