

# Näin mittaat kotona

---

1. Istu pöydän ääreen.
2. Tue käsivarsi 90 asteen kulmaan pöydälle.
3. Kiinnitä verenpainemittarin mansetti paljaan olkavarren ympärille. Mansetti on sopivan tiukalla kun sen ja olkavarren väliin mahtuu sormi.
4. Rentoudu 5 minuuttia ja tee mittaus.
5. Älä puhu tai liiku mittauksen aikana.
6. Tee toinen mittaus 1–2 minuutin kuluttua ensimmäisestä. Merkitse luvut muistiin.
7. Laske kahden mittauksen keskiarvo jos haluat.
8. Mittaa aamuin illoin! Ensimmäisellä kerralla viikon ajan, jatkossa seurantaan riittää neljän päivän mittaussarja.



*Jos verenpaineesi on kotona usein yli 135/85 mmHg, kerro siitä terveydenhoitajalle, työterveyshoitajalle tai lääkärille.*