

Správný postup měření krevního tlaku

- před prvním měřením si pozorně přečtěte návod k použití
- krevní tlak si měřte vždy ve stejnou dobu v klidu a tichu
- hodinu před měřením nekuřte a nekonzumujte alkohol a kávu
- před měřením setrvejte alespoň 5 minut v klidu
- neměřte tlak, pokud máte silné nucení na močení
- opřete se zády o opěradlo židle, nohy volně položte na podlahu
- rukávy oděvu uvolněte, aby neomezovaly přítok krve
- během měření se nehýbejte a nemluvte
- mezi jednotlivými měřeními dodržujte pauzu cca 2 minuty
- naměřené hodnoty si zapisujte společně s užívanými léky, datem a dobou měření
- nezapomeňte si měřit krevní tlak pravidelně

Specifika při měření pažním tlakoměrem

- při výběru tlakoměru zvolte odpovídající velikost manžety
- navlékněte manžetu na paži, u níž je obvykle vyšší tlak
- upevněte manžetu cca 2,5 cm nad loketní jamkou
- hadička manžety leží uprostřed ohnutého lokte, ve směru ruky
- ruku volně položte na podložku ve výšce srdce, stejně jako tlakoměr



Specifika při měření zápěstním tlakoměrem

- spodní okraj manžety upevněte 1 centimetr nad zápěstím
- displej zápěstního tlakoměru přiložte na vnitřní stranu zápěstí
- zápěstí musí být vždy ve výšce srdce

