

Navn: _____ CPR nr. _____

HUSK – SKRIV TYDELIGE TAL

Dag 1. Dato:

	Inden morgenmad			Inden aftensmad		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

Dag 2. Dato:

	Inden morgenmad			Inden aftensmad		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

Dag 3. Dato:

	Inden morgenmad			Inden aftensmad		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

Dag 4. Dato:

	Inden morgenmad			Inden aftensmad		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

Dag 5. Dato:

	Inden morgenmad			Inden aftensmad		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

Måling af hjemmeblodtryk



**Lægerne Gehrt, Hjarsbæk og Nielsen
Ved Fjorden 2b, st. tv.
7600 Struer**

Blodtryksmåling hjemme

Det har vist sig, at mange mennesker har et højere blodtryk hos lægen end derhjemme.

Derfor har din læge bedt dig måle dit blodtryk hjemme.

Denne lille folder fortæller, hvordan du gør.

Du skal måle dit blodtryk to gange om dagen, dvs. lige før morgenmaden og lige før aftensmaden.

Du skal måle blodtrykket tre gange, hver gang du måler.

Mål fem dage i træk.

For at udføre en god blodtryksmåling, er det vigtigt at du overholder følgende regler:

Det anbefales, at du ikke

- ryger 30 minutter før målingen
- spiser et stort måltid
- taler under målingen
- drikker kaffe, the eller cola ½ time før

Det anbefales at du

- tisser før målingen
- sidder stille 10-15 minutter før målingen

Sådan måler du

1. Sæt dig behageligt til rette på en stol ved et højt bord
2. Manchetten skal anbringes på overarmen 2-3 centimeter over albuen med luftslangen i midten og nedad. Dit tøj og manchetten må ikke stramme. En finger skal ubesværet kunne være mellem manchetten og overarmen. Læg armen på et bord med håndfladen opad, så manchetten er på højde med hjertet. (læge evt. en pude under armen).
3. Tænd for apparatet som anvist af lægen – undgå at tale eller bevæge dig under målingen. Apparatet foretager selv målingen.
4. Når blodtryksmålingen er færdig, står der tre tal på skærmen: Det høje blodtryk (systolisk), det lave blodtryk (diastolisk) samt pulsen (antal slag per minut).
5. De tre tal skal noteres på bagsiden af denne folder.
Husk du skal måle tre gange og notere tallene efter hver måling i skemaet på bagsiden.