

Måling af Hjemme-blodtryk



LÆGERNE BYSTÆVNET

Navn: _____

CPR-nummer: _____

Dag 1	Måling inden morgenmaden			Måling inden aftensmaden			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

Dag 2	Måling inden morgenmaden			Måling inden aftensmaden			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

Dag 3	Måling inden morgenmaden			Måling inden aftensmaden			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

Du skal måle dit blodtryk 2 gange om dagen

Du skal måle blodtrykket lige før morgenmaden og aftensmaden

Du må ikke ryge i 30 minutter op til målingerne

Du skal sidde bekvemt tilbagelænet med rygstøtte i en stol uden korslagte ben ved siden af et bord

Manchetten må ikke stramme

Du skal hvile på stolen i 5 minutter og have lejlighed til at sidde uforstyrret inden målingen

Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen

Du skal måle 3 gange og notere alle 3 blodtryk og pulsen i skemaet

Beregn gennemsnittet efter de tre dages målinger

