

Hjemmeblodtryksmåling.

En hjemmeblodtryksserie er en registrering af, hvordan dit blodtryk varierer i løbet af dagen og fra dag til dag. Målingerne udføres derhjemme over en periode på tre dage. For at opnå et retvisende resultat af målingerne er det vigtigt, at du følger vejledningen nederst. Spørg i lægehuset hvis du er i tvivl.

Dag 1	Morgen			Aften		
	1. måling	2. måling	3. måling	1. måling	2. måling	3. måling
Systolisk blodtryk:						
Diastolisk blodtryk:						
Puls:						

Dag 2	Morgen			Aften		
	1. måling	2. måling	3. måling	1. måling	2. måling	3. måling
Systolisk blodtryk:						
Diastolisk blodtryk:						
Puls:						

Dag 3	Morgen			Aften		
	1. måling	2. måling	3. måling	1. måling	2. måling	3. måling
Systolisk blodtryk:						
Diastolisk blodtryk:						
Puls:						

For at få et retvisende resultat er det vigtigt, at du måler før hhv. morgen og aftensmad/medicin med mindst 2 minutters mellemrum mellem målingerne. Du må ikke have røget i 30 minutter før målingerne.

Sid roligt og afslappet i *fem minutter* før du starter, bekvemt tilbagelænet i stolen, uden korslagte ben og sørg for at være uforstyrret under målingen. Hvil den arm, blodtrykket skal måles på, på et bord. Manchetten skal sidde på en bar arm, da der ikke må være tøj imellem.

Navn: _____

CPR nr.: _____