

Læge:

## HJEMMEBLODTRYK

NAVN: \_\_\_\_\_

CPR-NR: \_\_\_\_\_

DATO – ved første måling: \_\_\_\_\_

Blodtrykket måles i 3 sammenhængende dage – 3 gange før morgenmaden og 3 gange før aftensmaden.

Følg venligst vejledningen på bagsiden.

<b>Dag 1</b>	Systolisk	Diastolisk	Puls
morgen			
morgen			
morgen			
aften			
aften			
aften			

<b>Dag 2</b>	Systolisk	Diastolisk	Puls
morgen			
morgen			
morgen			
aften			
aften			
aften			
gennemsnit			

<b>Dag 3</b>	Systolisk	Diastolisk	Puls
morgen			
morgen			
morgen			
aften			
aften			
aften			
gennemsnit			

gennemsnit af dag 2 og 3			
--------------------------	--	--	--

# Patientvejledning

## Hjemmeblodtryksmåling

Følg betjeningsinstruksen for det udleverede blodtryksapparat.

### Hvornår skal blodtryksmålingerne foretages?

3 på hinanden følgende dage gøres følgende på den samme arm:  
2 gange om dagen udføres 3 blodtryksmålinger.

Målingerne foretages:               Om morgenen inden morgenmaden  
                                                  Om aftenen inden aftensmaden

### Hvad skal der ske inden målingerne påbegyndes?

Slap af siddende i 5 min. før målingerne foretages.

Du må ikke ryge de sidste 30 min., før du måler blodtrykket.

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

Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen.

Rul ærmet på trøjen eller skjorten op på den arm, hvor målingen skal foretages. Ærmerne må ikke stramme, da det kan medføre forkerte målinger.

Placer manchetten på overarmen og undgå at spænde i overarmsmusklerne – forsøg at slappe af.

Manchetten må ikke sidde for stramt på overarmen. Man skal kunne få en finger ind mellem manchet og arm.

Mål blodtrykket 3 gange ifølge den udleverede apparatvejledning.  
Der skal gå min. 2 minutter mellem hver af målingerne.

Blodtrykket må ikke måles på andre i den periode, hvor du har apparatet.

### Notering af resultaterne

Resultatet for det systoliske (det høje) og det diastoliske (det lave) blodtryk samt pulsen noteres på skemaet på side 2, for hver af de 3 målinger.