



# Måling af blodtryk

- Blodtrykket måles 2 gange om dagen
- Blodtrykket skal måles i siddende stilling efter 5 minutters hvile
- Gentag målingen 3 gange i træk. Mellem målingerne skal du hvile i en stol med ryglæn i 5 minutter
- Dette gentages 3 dage i træk

Navn	Højde
CPR-nummer	Vægt
Lægens navn	

## Dag 1

Dato:

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

## Dag 2

Dato:

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

## Dag 3

Dato:

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



# Patientvejledning

**Din læge har bedt dig om at måle dit blodtryk i dine vante omgivelser. Denne vejledning viser, hvordan du skal måle dit blodtryk hjemme.**

For at få en brugbar blodtryksmåling er det vigtigt at følge nedenstående vejledning.

Du bør ikke:

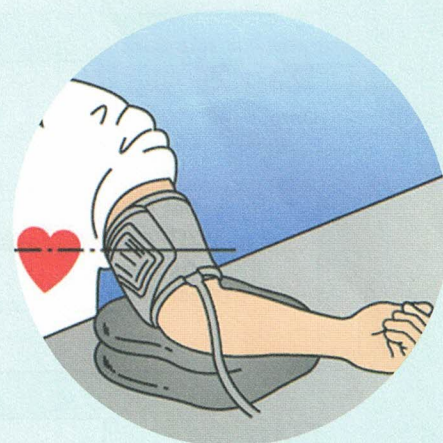
- ryge eller drikke alkohol, kaffe, te eller cola 1/2 time før målingen
- spise et større måltid 1 time før målingen
- tale under målingen

## Før blodtryksmålingen

- Blodtrykket måles 2 gange om dagen.
- Du skal måle blodtrykket lige før morgenmaden og lige før aftensmaden.
- Du må ikke ryge i de sidste 30 minutter, før du måler blodtrykket.
- Blodtrykket skal måles i siddende stilling efter 5 minutters hvile.
- Gentag målingen 3 gange i træk, hver gang du måler blodtrykket. Mellem målingerne skal du hvile i en stol med ryglæn i 5 minutter.
- Dette gentages 3 dage i træk.

## Selve blodtryksmålingen

- Blodtrykket måles på den arm din læge har anbefalet dig.
- Armen du skal måle blodtryk på, skal være bar og der må ikke være tøj, der strammer om armen.
- Sid på en stol uden korslagte ben ved et bord.
- Manchetten anbringes på overarmen, et par cm over albuebøjningen med luftslangen i midten og nedad.
- Manchetten må ikke stramme. En finger skal ubesværet kunne være mellem manchet og overarmen.
- Placer armen på bordet med håndfladen opad og med manchetten på højde med hjertet. Du kan evt. lægge en pude under armen.
- Tænd for apparatet som anvist af lægen.
- Undgå at tale og bevæge dig under målingen.
- Resultatet vises når målingen er slut.



## Efter blodtryksmålingen

- Når blodtryksmålingen er færdig, står der tre tal på skærmen.
- Det høje blodtryk (systolisk).
- Det lave blodtryk (diastolisk)
- Puls (antal pulsslag pr. min.).
- De tre tal noteres i skemaet bag på dette ark.