

HJEMMEBLODTRYKSMÅLING

Du kan kopiere denne side over i et Worddokument og anvende til dine registreringer.

For at få brugbare målinger er det vigtigt at følge og overholde nedenstående vejledning.

Der måles 3 blodtryk lige før morgenmad og 3 blodtryk lige inden aftensmad. Dette gøres på i alt 3 dage.

Målingerne indskrives i nedenstående skema.

Det er ikke nødvendigt at notere pulsen.

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

Du skal hvile i 5 minutter og sidde uforstyrret. Du må ikke tale eller bevæge dig under målingerne.

Du skal sidde bekvemt tilbagelænet på en stol. Læg armen på et bord. Du må ikke sidde med korslagte ben.

Armen skal være blottet. Der må ikke være tøj mellem arm og blodtryksmanchet.

Manchetten placeres 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 overarm.

Startknappen aktiveres. Apparatet foretager målingen.

Når blodtryksmålingen er færdig, står der 3 tal på skærmen. Det høje blodtryk (systoliske) og det lave blodtryk (diastoliske) samt pulsen. De 2 første tal noteres i skemaet.

Foretag i alt 3 målinger inden morgenmad og igen 3 målinger inden aftensmad.

Hvis apparatets batterier løber ud for strøm, bedes du sætte nye batterier i. Efter endt måling afleveres blodtryksapparat og skema i klinikken.

Dag	Måling 1	Måling
-----	----------	--------

2	Måling 3	
---	----------	--

Dag 1 morgen

Dag 1 aften

Dag 2 morgen

Dag 2 aften

Dag 3 morgen

Dag 3 aften