

Hjemmeblodtryksmåling

Mål dit blodtryk over 3 dage, som er typiske for dit daglige liv. Det vil sige dage, hvor du har almindelige aktiviteter.

Blodtrykket skal måles både før morgenmad og før aftensmad på de valgte dage.

Du skal måle på samme arm hver gang. Hvis du har fået anvist en bestemt arm, skal du måle på denne arm.

1. Du må ikke tage morgenmedicin inden du måler blodtrykket.
2. Du må ikke ryge eller drikke kaffe de sidste 30 minutter inden du måler blodtrykket.
3. Du skal sidde bekvemt tilbagelænet med rygstøtte i en stol. Dine ben må ikke være korslagte og din arm skal hvile på et bord.
4. Du skal smøge ærmet op, og der må ikke være tøj der strammer på armen.
5. Du skal anbringe manchetten på overarmen et par centimeter over albuebøjningen. Manchetten må ikke stramme; en finger skal kunne være mellem manchet og overarm.
6. Du skal hvile 5 minutter med manchetten på.
7. Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen.
8. Du skal sende dine resultater samlet. Skriv dem derfor ned i skemaet.
9. Hvis din læge har bedt dig om det, skal du den ene dag af de tre dage veje dig og skrive vægten ind i skemaet.

Registrer dine blodtryk på hjemmesiden: hjemmeblodtryk.rm.dk.

Vi ser dine målinger og kontakter dig, hvis der er behov herfor.

Skann QR-koden for videovejledning til blodtryksmåling



Du skal måle 3 gange før morgenmad og 3 gange før aftensmad i 3 dage.
Der skal være 2 minutters pause mellem målingerne.

Vægt: _____

DATO: _____

Dag 1	Måling morgen			Måling aften		
	1	2	3	1	2	3
SYS						
DIA						
Puls						

DATO: _____

Dag 2	Måling morgen			Måling aften		
	1	2	3	1	2	3
SYS						
DIA						
Puls						

DATO: _____

Dag 3	Måling morgen			Måling aften		
	1	2	3	1	2	3
SYS						
DIA						
Puls						