

## Sådan måler du dit blodtryk

- 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 morgen og aften på de valgte dage.
- Det er vigtigt at du måler blodtrykket på samme arm. Hvis du har fået anvist én bestemt arm, hvor blodtrykket skal måles, så er det vigtigt, at det er denne arm.
- Du skal måle blodtrykket om morgenen inden indtagelse af morgenmedicin.
- Du må ikke ryge de sidste 30 minutter før du måler blodtrykket.
- Du skal hvile 5 minutter med manchetten på.
- Du skal sidde bekvemt tilbagelænet med rygstøtte i en stol uden korslagte ben ved siden af et bord, som armen kan hvile på
- Du skal blotte den arm du skal måle blodtryk på, og der må ikke være tøj der strammer på armen.
- Du skal anbringe manchetten på overarmen et par centimeter over albuebøjningen. Manchetten må ikke stramme, en finger skal kunne være mellem manchet og overarm.
- Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen.
- Resultatet noteres i skemaet.
- Du skal veje dig og skrive vægten ind på skemaet (kun én dag)

# Registreringsskema

DATO:

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

Kommentarer: \_\_\_\_\_

DATO:

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

Kommentarer: \_\_\_\_\_

DATO:

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

Kommentarer: \_\_\_\_\_

Vægt: \_\_\_\_\_ kg

Registrer dine blodtryk på hjemmesiden [blodtryknord.dk](http://blodtryknord.dk)