

Skema til hjemmeblodtryksmålinger

Navn: _____

CPR-nr.: _____

Dag 1	Morgen			Før aftensmad		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

Dag 2	Morgen			Før aftensmad		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

Dag 3	Morgen			Før aftensmad		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

Vejledning:

Sæt dig bekvemt i en stol. Hav armen fri for tøj. Manchetten anbringes 2-3 cm over albuen. Der skal ubesværet kunne være en finger mellem huden og manchetten. Brug den samme arm til alle målinger.

Slap af i 5 min. Læg armen på et bord, håndfladen skal vende opad, manchetten skal være på højde med hjertet.

Tænd for apparatet. Det puster selv manchetten op og foretager måling. Luften lukkes også ud af sig selv. Skriv resultatet ned på skemaet. Vent 2-3 min. Gentag ovenstående. Du skal måle blodtrykket 3 gange om morgenen, gerne lige når du er vågnet. Du skal ligeledes måle blodtrykket 3 gange sidst på eftermiddagen, før aftensmaden. Der måles 3 dage i træk.

Afløber målingerne ved skranken. Sørg for at få tilbagemelding på målingerne, enten ved en tid hos lægen eller per telefon mellem kl. 8-9.

Noter venligst nedenstående:

Ryging	Sæt kryds
Aldrig	
Ophørt	
Lejlighedsvis	
Dagligt	

Urinprøve afleveret: JA NEJ

Køb glas på apoteket/Matas eller få udleveret et i lægehuset.

Urinprøven er en del af årskontrollen en gang om året.