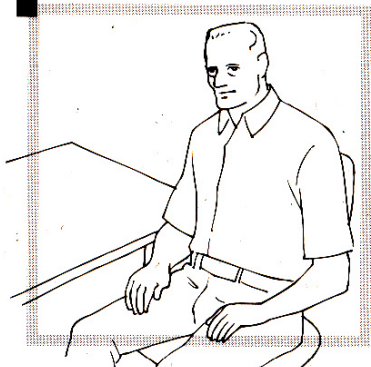


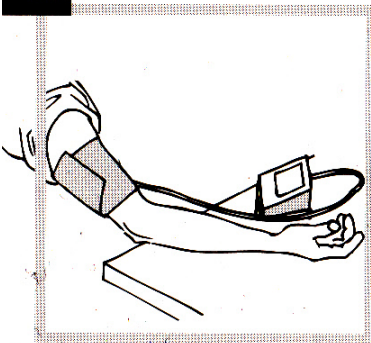
1



Sådan måler du

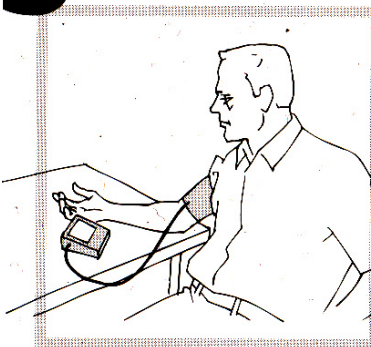
Sæt dig i en bekvem stol og slap af i 5 min.

2



Den ene overarm gøres fri og manchetten anbringes 2-3 cm over albuen. Tøj og manchetten må ikke standse armens blodforsyning. Manchetten må ikke stramme (en finger skal ubesværet kunne være mellem huden og manchetten).

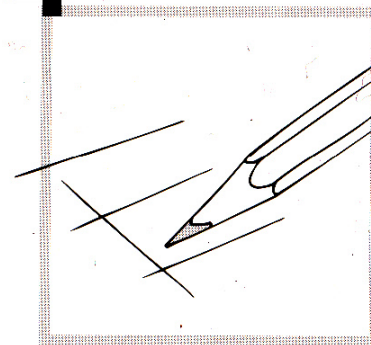
3



Læg armen på et bord – håndfladen skal vende opad – og manchetten skal være på højde med hjertet. Du kan evt. lægge en pude under.

Nu kan du måle blodtrykket. Tænd for apparatet som anvist af lægen. Apparatet vil selv foretage målingen, gemme den.

4



Skriv resultaterne ind på bagsiden af dette ark. Du skal måle blodtrykket 3 gange inden morgenmaden og 3 gange inden aftensmaden. Der skal være mindst 1 min. imellem målingerne. Når du har gjort det i 3 dage afleveres apparatet igen, og du får en tid hos lægen.

Navn: _____

CPR: _____

Startdato: _____
Dag/Måned/år

Dag 1

Morgen

1. måling 2. måling 3. måling

Sys	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dia	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puls	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Aften

1. måling 2. måling 3. måling

Sys	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dia	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puls	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Dag 2

Morgen

1. måling 2. måling 3. måling

Sys	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dia	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puls	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Aften

1. måling 2. måling 3. måling

Sys	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dia	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puls	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Dag 3

Morgen

1. måling 2. måling 3. måling

Sys	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dia	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puls	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Aften

1. måling 2. måling 3. måling

Sys	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dia	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puls	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Dag 4

Morgen

1. måling 2. måling 3. måling

Sys	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dia	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puls	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Vejledning:

Mål blodtrykket 3 gange morgen og 3 gange aften i 3 døgn i alt.

Mål helst før morgen-/ aftenmaden.

Sid afslappet og i hvile i 3-5 minutter før 1. måling og imellem hver af de 3 målinger.

Obs: Dag 4 skal kun bruges, hvis man starter med en aftenmåling 1. dag.

