



Lægehuset Gråbrødrepassagen

Hjemmeblodtryksmåling - registrerings-skema



Blodtrykket måles i 3 dage, 2 gange om dagen:

- Lige før morgenmaden måles blodtrykket 3 gange og skrives i skemaet.
- Lige før aftensmaden måles blodtrykket igen 3 gange og skrives i skemaet.

Forberedelse inden målingen:

- Sid i ro i mindst 5 minutter, helst længere.
- Du må ikke have korslagte ben under målingen.
- Kaffe kan øge blodtrykket, og du må ikke drikke kaffe i timerne før målingerne.
- Du må ikke have røget i 30 minutter inden målingerne.
- Sørg for at sidde uforstyrret under målingen.
- Hvil den arm, blodtrykket skal måles på, på et bord. Rul ærmet op. Ærmet må ikke stramme.

DAG 1 (morgen)	Måling 1	Måling 2	Måling 3
Blodtryk			
Puls			

DAG 1 (aften)	Måling 1	Måling 2	Måling 3
Blodtryk			
Puls			

DAG 2 (morgen)	Måling 1	Måling 2	Måling 3
Blodtryk			
Puls			

DAG 2 (aften)	Måling 1	Måling 2	Måling 3
Blodtryk			
Puls			

DAG 3 (morgen)	Måling 1	Måling 2	Måling 3
Blodtryk			
Puls			

DAG 3 (aften)	Måling 1	Måling 2	Måling 3
Blodtryk			
Puls			