

Hjemmeblodtryksmåling

Navn: _____

CPR-nr.: _____

Sådan gør du

Målingerne skal udføres i siddende stilling efter 5. minutters hvile. Hvis der er forskel, så brug den arm, hvor blodtrykket normalt er højest. Målingerne skal udføres tre gange før morgenmaden og tre gange før aftensmaden.

Du bør ikke

- Ryge 30 minutter før målingen
- Drikke kaffe, te, cola eller alkohol 30 minutter før målingen
- Spise et større måltid en time før målingen
- Tale under målingen

1. dag – dato:

	Inden morgenmaden			Inden aftensmaden		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

2. dag – dato:

	Inden morgenmaden			Inden aftensmaden		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

3. dag – dato:

	Inden morgenmaden			Inden aftensmaden		
Systolisk						
Dia						
Puls						

Lægerne i Gothersgade