

Skema til hjemmeblodtryk

CPR:

Navn:

Dag 1:

Dato:	Morgen			Aften		
Systolisk blodtryk						
Diastolisk blodtryk						
Puls						

Dag 2

Dato:	Morgen			Aften		
Systolisk blodtryk						
Diastolisk blodtryk						
Puls						

Dag 3:

Dato:	Morgen			Aften		
Systolisk blodtryk						
Diastolisk blodtryk						
Puls						

Vejledning til måling af hjemmeblodtryk:

Sådan måler du:

- Sæt dig i en bekvem stol og slap af i 5 minutter.
- Den ene overarm gøres fri og manchetten anbringes 2-3 cm over albuen. Den må ikke stramme.
- Læg armen på et bord – håndfladen skal vende opad – manchetten skal være på højde med hjertet. Tænd apparatet.
- Du skal måle blodtrykket 3 gange inden morgenmaden og 3 gange inden aftensmaden i 3 dage.

Du må ikke:

- Drikke alkohol, kaffe, te eller cola 30 minutter før målingen.
- Måle før 1 time efter et stort måltid.
- Tale under målingen.

Du skal:

- Tisse før målingen
- Sidde stille 5 minutter før målingen.

Når du skal indtaste målingerne:

- Følg linket til Web-Patient, som din behandler har sendt til dig.
- Tast værdierne ind. Du kan gemme løbende. **Husk at trykke *Send*.**
- Skemaet kan også findes via Min-Læge-appen under *Journal* (nederst på skærmen) og så *Spørgeskemaer*.
- Kan du ikke få det til at virke, tager du det udfyldte papir med til din tid i klinikken.

Hvis du har lånt et blodtryksapparat hos os i klinikken, skal du huske at aflevere det igen, så andre også kan få lov at låne apparatet.