

# Måling af Hjemme-blodtryk – Lægerne Baandrup & Secher

Navn: \_\_\_\_\_ CPR-nummer: \_\_\_\_\_

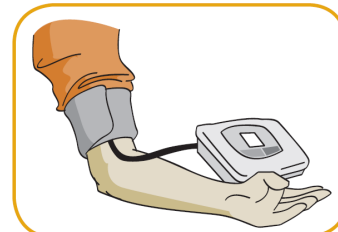
Dag 1	Måling inden morgenmaden			Måling inden aftensmaden			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

Dag 2	Måling inden morgenmaden			Måling inden aftensmaden			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

Dag 3	Måling inden morgenmaden			Måling inden aftensmaden			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

## Instruktion:

- Du skal måle dit blodtryk 2 gange om dagen
- **Du skal måle blodtrykket lige før morgenmaden og aftensmaden**
- Du må ikke ryge i 30 minutter op til målingerne
- Du skal sidde bekvemt tilbagelænet med rygstøtte i en stol uden korslagte ben ved siden af et bord
- Manchetten må ikke stramme
- **Du skal hvile på stolen i 5 minutter og have lejlighed til at sidde uforstyrret inden målingen**
- **Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen**
- Du skal måle 3 gange og notere alle 3 blodtryk og pulsen i skemaet
- **Beregn gennemsnittet efter de tre dages målinger**



Med venlig hilsen  
Lægerne  
Baandrup & Secher