

**Navn:** \_\_\_\_\_ **CPR:** \_\_\_\_\_

Mål dit blodtryk på 3 dage, som er typiske for dit dagligliv, dvs. dage hvor du har almindelige aktiviteter.

Blodtrykket skal måles 3 gange hver morgen, før morgenmad og 3 gange hver aften, inden aftensmad. Du skal bruge den samme arm hver gang. Du må ikke have røget 30 minutter forud for. Om morgenen bliver målingerne altså foretaget før du tager dine eventuelle blodtryks-sænkende piller.

Sådan gør du:

- Slap af i 5 min før målingerne foretages.
- Du skal sidde bekvemt tilbagelænet mod rygstøtte i en stol og med blodtryksapparatet ved siden af dig på et bord.
- Du må ikke tale eller bevæge dig under målingerne.
- Rul ærmet på trøjen op på den arm hvor målingerne foretages. Ærmet må ikke stramme.
- Placer manchetten på overarmen, og undgå at spænde musklen. Manchetten må ikke sidde for stramt på overarmen.
- Mål blodtrykket 3 gange med ca 2 minutter mellem hver måling. 3 gange om morgenen og 3 gange om aftenen.
- Noter resultaterne efterhånden i skemaet nedenfor. Et eksempel: 140/80 – 72

Dato	Tidspunkt	Måling 1	Måling 2	Måling 3
d.	Morgen	/ -	/ -	/ -
d.	Aften	/ -	/ -	/ -
d.	Morgen	/ -	/ -	/ -
d.	Aften	/ -	/ -	/ -
d.	Morgen	/ -	/ -	/ -
d.	Aften	/ -	/ -	/ -