



Pas godt på  
dit hjerte

**OMRON**

- Blodtrykket måles 2 gange om dagen
- Blodtrykket skal måles i siddende stilling efter 5 min. hvile
- Gentag målingen 3 gange i træk, hver gang du måler blodtrykket, mellem målingerne skal du hvile i en stol med ryglæn i 3 minutter
- Dette gentages 3 dage i træk

<b>DIT NAVN</b>	<b>HØJDE</b>
<b>DIT CPR.-NUMMER</b>	<b>VÆGT</b>
<b>LÆGENS NAVN</b>	

## Dag 1

Dato:

	MÅLING INDEN MORGENMADEN			MÅLING INDEN AFTENSMADEN			GENNEMSIT
	1	2	3	1	2	3	
<b>DET HØJE (SYSTOLISK)</b>							
<b>DET LAVE (DIASTOLISK)</b>							
<b>PULS</b>							

## Dag 2

Dato:

	MÅLING INDEN MORGENMADEN			MÅLING INDEN AFTENSMADEN			GENNEMSIT
	1	2	3	1	2	3	
<b>DET HØJE (SYSTOLISK)</b>							
<b>DET LAVE (DIASTOLISK)</b>							
<b>PULS</b>							

## Dag 3

Dato:

	MÅLING INDEN MORGENMADEN			MÅLING INDEN AFTENSMADEN			GENNEMSIT
	1	2	3	1	2	3	
<b>DET HØJE (SYSTOLISK)</b>							
<b>DET LAVE (DIASTOLISK)</b>							
<b>PULS</b>							



Pas godt på  
dit hjerte

OMRON

## Patientvejledning

Din læge har bedt dig om at måle dit blodtryk i dine vante omgivelser. Denne vejledning viser, hvordan du skal måle dit blodtryk hjemme. For at få en brugbar blodtryksmåling er det vigtigt at følge nedenstående vejledning.

Du bør ikke:

- ryge eller drikke alkohol, kaffe, te eller cola 1/2 time før målingen
- spise et større måltid 1 time før målingen
- tale under målingen

## Før blodtryksmålingen

- Blodtrykket måles 2 gange om dagen
- Du skal måle blodtrykket lige før morgenmaden og lige før aftensmaden
- Blodtrykket skal måles i siddende stilling efter 5 min. hvile.
- Gentag målingen 3 gange i træk, hver gang du måler blodtrykket. Mellem målingerne skal du hvile i en stol med ryglæn i 3 minutter
- Dette gentages 3 dage i træk



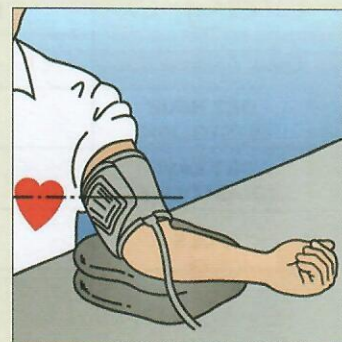
## Selve blodtryksmålingen

- Blodtrykket måles på den arm din læge har anbefalet dig
- Armen du skal måle blodtryk på, skal være bar og der må ikke være tøj, der strammer om armen
- Sid på en stol uden korslagte ben ved et bord
- Manchetten anbringes på venstre overarm et par cm over albuebøjningen med luftslangen i midten og nedad
- Hvis målingen foretages på højre overarm, se venligst brugsvejledningen som følger med apparatet
- Manchetten må ikke stramme. En finger skal ubesværet kunne være mellem manchet og overarmen
- Placer armen på bordet med håndfladen opad og med manchetten på højde med hjertet. Du kan evt. lægge en pude under armen
- Tænd for apparatet som anvist af lægen
- Undgå at tale og bevæge dig under målingen
- Omrons blodtryksmålere er fuldautomatiske og viser resultatet når målingen er slut



## Efter blodtryksmålingen

- Når blodtryksmålingen er færdig, står der tre tal på skærmen
- Det høje blodtryk (systolisk)
- Det lave blodtryk (diastolisk)
- Puls (antal pulsslag pr. min.)
- De tre tal noteres i skemaet bag på dette ark



5004-9999-0081/3 20.01.2015 50.000