

Heimablóðtrýstmáting



At máta blóðtrýst heima

Fyri at fáa eitt gott úrslit, tá tú mátar blóðtrýst heima, er tað týdningarmikið, at tú fylgir niðanfyrirstandadni vegleiðing.

Fyrireiking

- Tú má ikki roykja 30 min áðrenn tú mátar blóðtrýstið
- Syrg fyri at tú ikki verður órógvað/ur, meðan tú mátar og syrg fyri, at tú situr væl.
- Ikki sita við krosskastaðum beinum
- Set teg niður við eitt borð og slappa av í 5 min áðrenn tú byrjar,
- Rulla ermuna upp, erman má ikki stramma, tað kann geva skeiva máting. Lat tann armin, tú mátar blóðtrýsti á, liggja á borðinum

Máting

- Set mansjettuna á yvirarmin, eini 2 cm omanfyri albogan
- Slangan skal peika niðureftir og liggja mitt fyri framman
- Mansjettin skal ikki stamma, mann skal fáa ein fingur inn ímillum.
- Trýst verður á start og mátingin byrjar. Tú má ikki tosa ella flyta teg, meðan mátað verður

Úrslitið

Tá mátingin er liðug, koma trý töl á skermin:

- tað hægra (systoliska) blóðtrýsti
- tað lægra (diastoliska) blóðtrýsti
- pulsurn

Skriva tað hægra og tað lægra inn í skemaði.

Halt ein steðg í 1-2 min og endurtak so mátingina.



Blóðtrýsti verður mátað í 3 dagar á rað.

- **Beint áðrenn morgunmat mátar tú blóðtrýsti 3 ferðir og skrivar tað inn í skemaði**
- **Beint áðrenn nátturða mátar tú aftur blóðtrýsti 3 ferðir og skrivar tað inn í skemaði**

Navn:

Føðingardagur:

Dagur 1 Dagf.: _____	Morgun systoliskt/diastoliskt	Kvøld systoliskt/diastoliskt
1. máting	/	/
2. máting	/	/
3. máting	/	/

Dagur 2 Dagf.: _____	Morgun systoliskt/diastoliskt	Kvøld systoliskt/diastoliskt
1. máting	/	/
2. máting	/	/
3. máting	/	/

Dagur 3 Dagf.: _____	Morgun systoliskt/diastoliskt	Kvøld systoliskt/diastoliskt
1. máting	/	/
2. máting	/	/
3. máting	/	/