

## Brug af udstyr - blodtryksmåler

### Formål

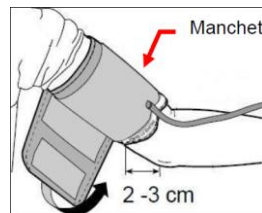


Formålet med denne vejledning er, at du skal kunne måle dit blodtryk og puls med blodtryksmåleren.

✓ Du har nu lært at tage dine målinger korrekt.



### Tips & tricks

- Mål på samme arm hver gang.
- Mens du måler, skal du sidde stille og ikke tale.
- Du skal sidde eller ligge stille i 5 min. før du måler dit blodtryk.
- Indstil manchetten så den passer nogenlunde til din arm, så kan du bare "trække" den på armen.
- Du kan godt måle oven på et tyndt ærme.

Handling	Forklaring	Illustration
<b>Sæt manchetten på armen</b>	Sæt manchetten på armen som vist på tegningen. Der skal være 2-3 cm. afstand til albueleddet. Mål altid på samme arm.	
<b>Hvil dig i 5 min.</b>	Støt armen på et underlag – fx bord eller armlæn og slap af i musklerne. Vent i 5 min. før du tager målingen.	
<b>Tryk på start</b>	Tryk på Start-knappen for at starte en måling. Manchetten pumpes op og kan evt. føles meget stram de første gange. Måleren vil "lære", hvor dine målinger typisk ligger, og tilpasse trykket i manchetten til dig.	
<b>Afbryd</b>	Tryk igen på Start, hvis du ønsker at afbryde målingen. Så standser pumpningen, og du kan evt. prøve igen.	
<b>Slut</b>	Din blodtryksmåling vises i displayet. Apparatet slukker af sig selv efter en måling.	

## Brug af udstyr - blodtryksmåler

Handling	Forklaring	Illustration
Skifte batterier	Se vejledningen, som medfølger udstyret.	