
HJEMMEBLODTRYKSMÅLING PATIENTINFORMATION

For at få et godt resultat af hjemmeblodtryksmålingerne er det vigtigt, at du følger nedenstående vejledning.

Blodtrykket måles tre dag i træk. Det foregår på denne måde:

- Lige før morgenmaden måler du blodtrykket tre gange og skriver resultatet ind i skemaet.
- Lige før aftensmaden måler du igen blodtrykket tre gange og skriver resultatet ind i skemaet.

Forberedelse

Du må ikke have røget i 30 minutter før målingen.

Sæt dig roligt ned og slap af i 5 min, inden du starter.

Sørg for, at du kan sidde uforstyrret under målingen, og sørg for at sidde bekvemt tilbagelænet i stolen uden at have korslagte ben.

Hvil den arm, blodtrykket skal måles på, på et bord. Rul ærmet op. Ærmet må ikke stramme, da det kan give forkerte målinger.

Måling

Sæt manchetten på overarmen, et par cm over albuebøjningen, med luftslangen i midten og nedad. Manchetten må ikke stramme, man skal kunne få en finger ind mellem manchetten og arm.

Startknappen på apparatet aktiveres som anvist, og målingen begynder. Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen.

Registrering af måleresultat

Efter endt måling fremkommer tre tal på skærmen: det høje (systoliske) blodtryk og det lave (diastoliske) blodtryk samt pulsen.

Skriv resultaterne fra det høje (systoliske) blodtryk og det lave (diastoliske) blodtryk ind i skemaet.

Hold en lille pause på 1-2 min. Og gentag processen, indtil du har foretaget tre målinger.

SKEMA TIL HJEMMEBLODTRYKSMÅLING

Navn:

Fødselsdato:

Startdato:

Dag 1	Morgenblodtryk Systolisk/diastolisk	Aftenblodtryk Systolisk/diastolisk
1. Måling	/	/
2. Måling	/	/
3. Måling	/	/

Dag 2	Morgenblodtryk Systolisk/diastolisk	Aftenblodtryk Systolisk/diastolisk
1. Måling	/	/
2. Måling	/	/
3. Måling	/	/

Dag 3	Morgenblodtryk Systolisk/diastolisk	Aftenblodtryk Systolisk/diastolisk
1. Måling	/	/
2. Måling	/	/
3. Måling	/	/