

# Blodtryksmåling i hjemmet

## Instruktion

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

Vær opmærksom på, at apparatet ikke må benyttes af andre i den periode, du bruger det, da det kan give uorden i indstillingerne.

Du skal måle blodtrykket 3 dage i træk.

### Sådan gør du:

- Lige før morgenmaden måler du blodtrykket 3 gange og skriver resultatet af alle 3 målinger ind i skemaet
- Lige før aftensmaden måler du igen blodtrykket 3 gange og skriver resultatet af alle 3 målinger ind i skemaet

## Forberedelse

- Du må ikke have røget i 30 minutter før målingen
- Sæt dig roligt ned og slap af i fem minutter, 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, du skal kunne få en finger ind mellem manchet og arm
- Tryk på startknappen og målingen begynder. Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen

## Registrering af måleresultat

- Efter endt måling fremkommer 3 tal på skærmen: det høje (systoliske) blodtryk og det lave (diastoliske) blodtryk samt pulsen (hjerteslag pr. minut)
- Skriv resultaterne fra det høje (systoliske) blodtryk, det lave (diastoliske) blodtryk og pulsen ind i skemaet på bagsiden
- Hold en lille pause på 1-2 min. og gentag processen, indtil du har foretaget 3 målinger

## Svar på undersøgelsen og videre plan

Sammen med speciallægen laver du en plan for dit videre forløb/behandling.

Din praktiserende læge modtager besked om resultatet og plan, med mindre du har frabedt dig dette.

Vend

# Blodtryksmåling i hjemmet

## Resultat skema

Navn	
Cpr. nr.	Startdato for måling

Dag 1	Morgenblodtryk			Aftenblodtryk		
	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls
1. måling						
2. måling						
3. måling						

Dag 2	Morgenblodtryk			Aftenblodtryk		
	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls
1. måling						
2. måling						
3. måling						

Dag 3	Morgenblodtryk			Aftenblodtryk		
	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls
1. måling						
2. måling						
3. måling						