

## Hjemmeblodtryksmåling vejledning og skema

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

Vær opmærksom på, at apparatet er tilpasset dig og kan evt. give forkerte resultater, hvis den benyttes af andre.

### Blodtrykket måles tre dage 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 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, man skal kunne få en finger ind mellem manchet 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.

Navn: \_\_\_\_\_

CPR nummer: \_\_\_\_\_

Dato 1. måling: \_\_\_\_\_

Dag 1	Morgenblodtryk		Aftenblodtryk	
	høj, systolisk / lav, diastolisk	Puls	høj, systolisk / lav, diastolisk	Puls
1. måling	/		/	
2. måling	/		/	
3. måling	/		/	

Dag 2	Morgenblodtryk		Aftenblodtryk	
	høj, systolisk / lav, diastolisk	Puls	høj, systolisk / lav, diastolisk	Puls
1. måling	/		/	
2. måling	/		/	
3. måling	/		/	

Dag 3	Morgenblodtryk		Aftenblodtryk	
	høj, systolisk / lav, diastolisk	Puls	høj, systolisk / lav, diastolisk	Puls
1. måling	/		/	
2. måling	/		/	
3. måling	/		/	

Gennemsnit	/		/	
------------	---	--	---	--