

Vejledning i måling af hjemmeblodtryk og udfyldelse af skema.

En hjemmeblodtryks-serie er en dagbog over hvordan dit blodtryk varierer i løbet af dagen og fra dag til dag. Hjemmeblodtryks-målingerne udføres over 3 dage.

Udførelse af hjemmeblodtryks-måling:

For at få et godt resultat af hjemmeblodtryks-målingerne er det vigtigt, at du følger nedenstående vejledning. Vær opmærksom på, at du skal angive de enkelte blodtryksmålinger og ikke gennemsnit at f.eks. 3 målinger, som nogle apparater viser.

Blodtrykket måles 3 dage i træk således:

- Lige før morgenmaden måles blodtrykket 3 gange og skrives i skemaet.
- Lige før aftensmaden måles blodtrykket igen 3 gange og skrives i skemaet.

Forberedelse:

- Du må ikke have røget i 30 minutter før målingerne.
- Sid roligt og afslappet i fem minutter før du starter, bekvemt tilbagelænet i stolen uden korslagte ben.
- Sørg for at sidde uforstyrret under målingen.
- 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 manchete og arm.
- Tryk på apparatets startknap og foretag målingen. Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen.

Registrering af måleresultat: Efter endt måling fremkommer tre tal på skærmen:

- det høje systoliske blodtryk,

- det lave diastoliske blodtryk,

- pulsen.

Skriv disse 3 resultater ind i skemaet. Hold en lille pause på 1-2 min. og gentag processen, indtil du har foretaget 3 målinger.