

## Vejledning i måling af hjemmeblodtryk og udfyldelse af skema:

En hjemmeblodtryksmåling er en dagbog over, hvordan dit blodtryk varierer i løbet af dagen og fra dag til dag.

Hjemmeblodtryksmålingerne udføres over 3 dage.

Udførelse af hjemmeblodtryksmåling:

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

Vær opmærksom på, at du skal angive de enkelte blodtryksmålinger og ikke gennemsnit af 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:

Husk øverst i skemaet at anføre startdato for dine målinger.

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.

Indsendelse af skemaet:

Efter udfyldelse af skemaet sendes det til lægen ved at trykke på "send til læge" i øvre venstre hjørne.

Alternativt kan du udskrive skemaet, indskrive resultaterne i hånden og aflevere skemaet i klinikken.