

## Hjemmeblodtryksmåling – instruktion:

For at få et godt resultat af hjemmeblodtryksmålingerne 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 bringe uorden i indstillingerne.

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, det lave (diastoliske) blodtryk og pulsen ind i skemaet.
- Hold en lille pause på 1-2 min. og gentag processen, indtil du har foretaget tre målinger.

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

Startdato: \_\_\_\_\_

| 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 | /                      |      | /                      |      |