

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 af f.eks. 3 målinger, som nogle apparater viser.

Blodtrykket måles 3 dage i træk således:

- Før morgenmad og -medicin måles blodtrykket 3 gange med 2 minutters mellemrum og skrives i skemaet.
- Før aftensmad og -medicin måles blodtrykket igen 3 gange med 2 minutters mellemrum 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 manchet 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 2 minutter og gentag processen, indtil du har foretaget 3 målinger.

Indsendelse af skemaet:

Efter udfyldelse af skemaet sendes det til lægen på www.web-patient.dk

Navn:	
CPR-Nummer:	

Hjemmeblodtryks-skema

Startdato:	
------------	--

Dag 1	Morgen			Aften		
	1. måling	2. måling	3. måling	1. måling	2. måling	3. måling
Systolisk blodtryk:						
Diastolisk blodtryk:						
Puls :						

Dag 2	Morgen			Aften		
	1. måling	2. måling	3. måling	1. måling	2. måling	3. måling
Systolisk blodtryk:						
Diastolisk blodtryk:						
Puls :						

Dag 3	Morgen			Aften		
	1. måling	2. måling	3. måling	1. måling	2. måling	3. måling
Systolisk blodtryk:						
Diastolisk blodtryk:						
Puls :						