

Skema til hjemmeblodtryksmåling

Navn:

CPR. nr.:

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

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

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

Gennemsnit af de 3 dage:

Systolisk BT:

Diastolisk BT:

Puls:

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. 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:

- 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 5 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 apparatets startknap og foretag målingen. Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen.

Registrering af måleresultat:

Efter endt måling fremkommer 3 tal på skærmen.

- Det høje systoliske blodtryk
- Det lave diastoliske blodtryk
- Puls

Skriv disse 3 resultater ind i skemaet.

Hold en lille pause på 1-2 minutter og gentag processen, indtil du har foretaget 3 målinger.