

Udførelse

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

Måleskema

Navn

Fødselsdato

Startdato

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

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

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

Kilde

DSAM