Hjemmeblodtryksmåling

LÆGECENTER STORVORDE

PATIENTVEJLEDNING
Din læge har bedt dig om at måle dit blodtryki dine vante omgivelser.
Denne vejledning viser, hvordan du skal måledit blodtryk hjemme.
For at få en brugbar blodtryksmåling er det vigtig at følge og overholde nedenstående vejledning:

Du må ikke ryge i de sidste 30 minutter før du måler blodtrykket.

Du må ikke måle blodtrykket på andre i den periode, hvor du har apparatet hjemme.

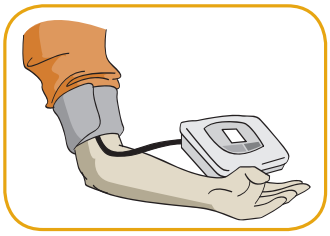
Før blodtryksmålingen

- Du skal måle dit blodtryk 2 gange om dagen
- Du skal måle blodtrykket lige før morgenmaden og lige før aftensmaden
- Du skal måle 3 blodtryk, hver gang du måler blodtrykket
- Du skal måle blodtrykket 3 dage i træk

Selve blodtryksmålingen

- Du skal måle blodtrykket på den arm din læge har anvist dig
- Du skal blotte den arm, du skal måle blodtryk på, og der må ikke være tøj, der strammer på armen
- Du skal sidde bekvemt tilbagelænet med rygstøtte i en stol uden korslagte ben ved siden af et bord

- Du skal anbringe manchetten på overarmen et par centimeter over albuebøjningen med luftslangen i midten og nedad
- Manchetten må ikke stramme. En finger skal ubesværet kunne være mellem manchet og overarmen



- Du skal placere armen på bordet med håndfladen opad med manchetten på højde med hjertet. Du kan eventuelt lægge en pude under armen

- Du skal tænde for apparatet som anvist af lægen
- Du skal hvile på stolen i 5 minutter og have lejlighed til at sidde uforstyrret inden målingen
- Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen
- Du skal trykke på startknappen som anvist af lægen
- Apparatet foretager selv målingen

Efter blodtryksmålingen

- Når blodtryksmålingen er færdig, står der tre tal på skærmen. Det høje blodtryk (systolisk) og det lave blodtryk (diastolisk) samt pulsen (antal pulsslag per minut). De tre tal skal noteres på det skema, der er bag på dette ark
- Du skal måle 3 gange og notere alle 3 blodtryk og pulsen i skemaet
- Når du har målt 3 gange og er færdig med at bruge apparatet, vil det slukke automatisk efter et par minutter
- Apparatet henstilles forsvarligt indtil næste måling

Udfyldes af patienten:

Skru ned for blodtrykket

LÆGECENTER STORVORDE

Navn: _____ CPR nr.: _____

Dag 1 Dato:

	Måling inden morgenmaden			Måling inden aftensmaden			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

Dag 2 Dato:

	Måling inden morgenmaden			Måling inden aftensmaden			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

Dag 3 Dato:

	Måling inden morgenmaden			Måling inden aftensmaden			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							