

Måling af blodtryk i hjemmet

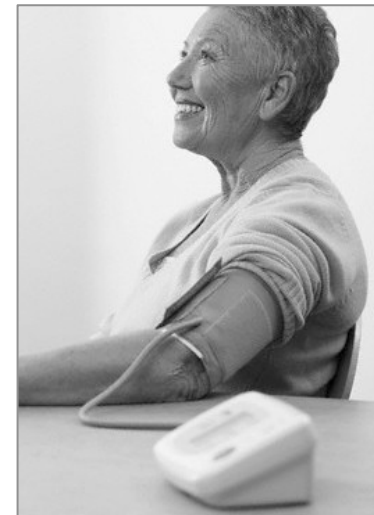
Dag 1	Før morgenmaden			Før aftensmaden		
	Måling 1	Måling 2	Måling 3	Måling 1	Måling 2	Måling 3
Det høje (systolisk)						
Det lave (diastolisk)						
Puls						

Dag 2	Før morgenmaden			Før aftensmaden		
	Måling 1	Måling 2	Måling 3	Måling 1	Måling 2	Måling 3
Det høje (systolisk)						
Det lave (diastolisk)						
Puls						

Dag 3	Før morgenmaden			Før aftensmaden		
	Måling 1	Måling 2	Måling 3	Måling 1	Måling 2	Måling 3
Det høje (systolisk)						
Det lave (diastolisk)						
Puls						

Navn:

CPR:



Hvad er blodtryksforhøjelse?

- Blodtrykket er et udtryk for, hvor hårdt hjertet arbejder
- Blodtryksforhøjelse kan belaste hjerte og kredsløb
- Blodtryksforhøjelse kan øge risikoen for kredsløbssygdomme
- Et blodtryk består af to tal:
Det høje systoliske og det lave diastoliske
- Er blodtrykket højere end 140/90 mmHg har man blodtryksforhøjelse
- For nogle patienter skal blodtrykket være lavere
- Blodtryksforhøjelse kan effektivt behandles med livsstilsændringer og medicinsk behandling

Før målingen

Hvor ofte skal jeg måle blodtrykket?

- Tre målinger før morgenmaden i 3 dage
- Tre målinger før aftensmaden i 3 dage

Skal jeg tage særlige forholdsregler før blodtryksmålingen?

- Du må ikke ryge, drikke alkohol, kaffe, te eller cola ½ time før målingen
- Du skal hvile i en bekvem stol 5 minutter i rolige omgivelser før målingen

Selve målingen

Hvordan gennemføres målingen?

- Anvend det apparat du har fået udleveret og ikke dit eget
- Anvend den arm din læge har anvist
- Blot overarmen – tøjet må ikke stramme på overarmen
- Anbring manchetten på overarmen et par centimeter over albuebøjningen med luftslangen i midten og nedad
- Manchetten må ikke være stram – det skal være let at føre en finger ind imellem manchet og arm
- Placer armen på et bord med håndfladen opad
- Tænd apparatet og tryk på start – apparatet udfører målingen automatisk
- Hold dig i ro og undgå at tale under målingerne
- Gentag målingen 3 gange og noter blodtryk og puls for hver gang
- Når du er færdig, slukker apparatet automatisk
- Afmonter manchetten og læg apparatet et sikkert sted indtil næste måling

Er du i tvivl? - kontakt lægehuset på tlf.: 65 96 15 96