

MÅLING AF BLODTRYK HJEMME

Mål dit blodtryk i rolige og vante omgivelser i eget hjem. Det giver et mere pålideligt resultat af dit blodtryk, end når du får det målt i konsultationen. Du skal måle morgen og aften, før du spiser og tager medicin, og det er vigtigt, at du følger nedenstående vejledning.



MÅL BLODTRYKKET TRE DAGE I TRÆK



Du skal måle dit blodtryk både før morgenmad og før aftensmad 3 dage i træk.

- Hvis dit blodtryksapparat kan lave en automatisk tredobbelt måling, skal du lave én måling (MAM-funktion).
- Hvis dit blodtryksapparat måler enkelt målinger skal du måle 3 gange i træk med 1-2 minutters pause mellem målingerne.

FØR MÅLINGEN ER DET VIGTIGT, AT DU

- Ikke ryger eller drikker kaffe eller te i 30 minutter, før du måler
- Ikke er fysisk aktiv i 30 minutter, før du måler
- Sørger for, at du kan sidde uforstyrret under målingen
- Blotter din arm - der må ikke være tøj, der strammer på din arm
- Sidder roligt og afslappet i 5 minutter uden korslagte ben og lader ryggen hvile mod stolens ryglæn
- Måler på samme arm, hver gang du måler

MÅLING AF BLODTRYK HJEMME

SÅDAN MÅLER DU DIT BLODTRYK



1. Sæt manchetten på din overarm lidt over albuebøjningen.
2. Sørg for at luftslangen er midt på armen over albuebøjningen, og at luftslangen placeres langs underarmen ud mod hånden (se billede).
3. Du skal sikre dig, at manchetten ikke strammer. Du skal kunne få en finger ind mellem manchet og arm.
4. Tryk på startknappen på apparatet.
5. Målingen begynder, når du har trykket på startknappen. Manchetten skal stramme om armen for at måle korrekt.
6. Vær opmærksom på, at du ikke må tale eller bevæge dig under målingen.

SKRIV MÅLINGER NED OG MEDBRING

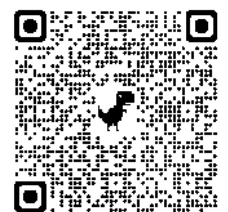
Efter hver måling kommer tre tal frem på skærmen:

- Øverst: Det høje (systoliske) blodtryk
- Midterst: Det lave (diastoliske) blodtryk
- Nederst: Din puls

Skriv dine målinger ind i skemaet, som du har fået udleveret. Du må gerne beregne gennemsnit af de sidste to dages morgen- og aftenmålinger, men ellers gør din behandler det.

Skemaet bedes du medbringe eller sende forud for den konsultation, hvortil du er blevet bedt om at måle dit blodtryk.

Sådan indsender du resultaterne - scan QR-koden



Du kan også sende digital "sikker post" på www.ouh.dk/sdco