

Hjemmeblodtryksmåling

Til patienter og pårørende

Hjemmeblodtryksmåling

Personer med forhøjet blodtryk har en øget risiko for at få hjerte- og kredsløbssygdomme såsom åreforkalkning, blodprop i hjerte eller hjerte- og hjerneblødning.

Hvad er et blodtryk?

Når man måler blodtryk måles der 2 værdier:

- En værdi, mens hjertet pumper = det systoliske eller det høje blodtryk
- En værdi, mens hjertet hviler = det diastoliske eller det lave blodtryk

Hvor ofte skal du måle blodtrykket?

- Du skal måle det over 3 dage.
- Du skal måle det morgen og aften.
- Du skal måle 3 blodtryk hver gang du måler.
- Du skal hvile i mindst 5 minutter siddende før du måler blodtrykket.

Sådan måles blodtrykket

- Du skal måle blodtrykket i samme arm hver gang.
- Placer manchetten ca. 2 cm over albuen, manchetten må ikke anbringes uden på tøjet. Hvis du ruller ærmet op, må det ikke stramme.
- Ledningen skal være midt i armbøjningen.
- Sørg for at manchetten er i samme højde som hjertet.
- Sid stille, da bevægelse kan resultere i fejlmåling.

Skriv blodtryksværdierne ned

Når blodtryksmålingen er færdig, står der 3 tal på skærmen. Det *høje (systoliske)* og det *lave (diastoliske)* samt *pulsen*.

Skriv de 3 tal ind i Mit Sygehus under Mit Forløb i appen. Skriv derefter en besked i appen om at du har intastet blodtryksmålinger
eller

Skriv det i skemaet som du finder på side to. Skemaet bedes du aflevere i ambulatoriet.

Hjemmeblodtryksmåling

Cpr-nummer:

Navn:

Læge/sygeplejerske:

Dag 1

Dato	Morgen			Aften		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

Dag 2

Dato	Morgen			Aften		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						

Dag 3

Dato	Morgen			Aften		
Systolisk						
Diastolisk						
Puls						