

Sådan måler du dit blodtryk hjemme

Nogle mennesker reagerer med højt blodtryk ved lægebesøg. Bliver dit blodtryk i stedet målt under rolige forhold hjemme hos dig selv og over en længere periode, får lægen et meget bedre indtryk af blodtrykket.

Du skal derfor inden dit besøg i Ambulatorium for Led-, Ryg- og Bindevævssygdomme i en periode foretage blodtryksmålinger hjemme om morgenen og om aftenen.

Forholdsregler inden du måler dit blodtryk

Dit blodtryk kan let blive påvirket. Der er derfor en række forholdsregler, som du skal være opmærksom på i forbindelse med, at du måler dit blodtryk:

- Når du måler blodtryk om morgenen, skal du gøre det, inden du spiser morgenmad og drikker kaffe. Det samme gælder om aftenen. Her skal du også måle, inden du spiser aftensmad.
- Du må ikke have røget den sidste ½ time inden målingen.
- Gå på toilettet, inden du foretager målingen, da en fyldt blære kan påvirke dit blodtryk.
- Målingen skal foregå i rolige omgivelser og ved stuetemperatur.

Sådan placerer du manchetten på armen

- Sid i en stol med god rygstøtte, og lad armen hvile på armlænet eller et bord. Placer arm og blodtryksmanchet i højde med dit hjerte.
- Placer manchetten et par centimeter over albuebøjningen, så der er plads til 2 fingre fra manchetten til albuebøjningen. Sikr dig at manchetten vender korrekt ved at tjekke tegningen på manchetten.
- Slap helt af i skulderen.

Sådan måler du dit blodtryk

- Når manchetten er placeret korrekt på armen, skal du sidde roligt i 5 minutter, inden du begynder at måle dit blodtryk. Under målingen må du ikke tale eller lægge benene over kors.
- Ved hver måling morgen og aften skal du måle dit blodtryk 3 gange med 2 minutters mellemrum. Skriv resultaterne ind i skemaet herunder.
- Medbring dine målinger til den aftalte konsultation.
- OBS: Hvis dit blodtryk efter gentagne målinger er over 180/110 mm Hg., skal du kontakte din egen læge.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål eller problemer med blodtryksmålingerne, er du velkommen til at kontakte os.



Ambulatorium for Led-, Ryg- og Bindevævssygdomme

[Sygeplejerske](#)

Tlf. 97 66 66 00

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og 13.00 – 15.00

Skema til blodtryksregistrering



Navn og CPR-nummer:

Er dit blodtryk normalt: udfyld 1 dag. Er dit blodtryk forhøjet: udfyld 2-3 dage.

Dato	Tidspunkt	Måling 1	Måling 2	Måling 3	Gennemsnit*
	<i>Eksempel</i>	142/82 - 76	148/80 - 70	146/80 - 76	146/80 - 74
	Morgen	/ -	/ -	/ -	
	Middag	/ -	/ -	/ -	
	Aften	/ -	/ -	/ -	
	Morgen	/ -	/ -	/ -	
	Middag	/ -	/ -	/ -	
	Aften	/ -	/ -	/ -	
	Morgen	/ -	/ -	/ -	
	Middag	/ -	/ -	/ -	
	Aften	/ -	/ -	/ -	
	Morgen	/ -	/ -	/ -	
	Middag	/ -	/ -	/ -	
	Aften	/ -	/ -	/ -	

* **Sådan udregner du gennemsnit:** Måling 1:142/82. Måling 2:148/80. Måling 3:146/80.
Gennemsnit $(142+148+146)/3=146$ og $(82+80+78)/3=80$. **Gennemsnit:146/80.**

Vægt:	
-------	--