



Sådan måler du dit blodtryk hjemme

Vi har brug for at få en måling af dit blodtryk.

Hos nogle personer ændrer blodtrykket sig ved besøg på hospitalet samt fra dag til dag. Derfor har vi behov for, at du måler blodtrykket hjemme i vante omgivelser og over flere dage.

Du bedes måle på disse tidspunkter:

- Før morgenmad og medicin: 3 gange med 2 minutters mellemrum.
- Før aftensmad og medicin: 3 gange med 2 minutters mellemrum.
- Gentages 3 dage i træk.

SÅDAN GØR DU

Før målingen:

- Sid stille og roligt i 5 minutter, inden du starter.
- Sid bekvemt og uden korslagte ben.
- Hvil den arm, blodtrykket skal måles på.
- Rul ærmet op, men sørg for, at ærmet ikke strammer – ellers kan målingen give et forkert resultat.

Selve målingen:

- Sæt manchetten på overarmen.
- Tryk på apparatets startknap – så går målingen i gang.
- Sid stille og lad være at tale, mens dit blodtryk måles.

Efter målingen:

Der står nu 3 tal på apparatet:

- Det **høje tal (SYS)** er det **systoliske** blodtryk.
- Det **lave tal (DIA)** er det **diastoliske** blodtryk.
- Det **nederste** tal er din **puls**.

Skriv de tre tal ind i skemaet på side 2.

Hvad er blodtryk

Blodtryk viser, hvor meget dit hjerte arbejder for at pumpe blodet rundt i kroppen. Jo højere blodtryk, jo hårdere arbejder dit hjerte.

Hvis hjertet arbejder for hårdt for længe, kan det give komplikationer på sigt. Derfor er det vigtigt, at dit blodtryk ikke er for højt.

Ved diabetes stiles der mod et blodtryk omkring 130/80. Der siges typisk: 130 over 80. Det første tal – altså 130 – kaldes det **systoliske** blodtryk og det andet tal – altså 80 – kaldes det **diastoliske** blodtryk.

SEND MÅLINGERNE TIL OS

Du kan udfylde skemaet på bagsiden, tage et billede af det og sende billedet til os på mail-adressen: stenoassist@rn.dk – eller udfylde skemaet digitalt:



https://skema.rn.dk/LinkCollector?key=XMP_SDCX52C1

Opfølgning

Dine indsendte blodtryksmålinger bliver noteret i din journal og videregivet til din vanlige behandler. Hvis målingerne giver anledning til ændringer i din behandling, så kontakter vi dig.

KONTAKT OG MERE VIDEN



Kontakt

Steno Diabetes Center Nordjylland
Tlf. 21 74 73 12
Vi træffes alle hverdage 8.00 – 14.00



SKEMA TIL BLODTRYKSMÅLINGER

Navn: _____

Dato: _____

| Dag 1 | Blodtryk om morgenen | | | Blodtryk om aftenen | | |
|-----------|----------------------|------|-------|---------------------|------|-------|
| 1. måling | SYS: | DIA: | Puls: | SYS: | DIA: | Puls: |
| 2. måling | SYS: | DIA: | Puls: | SYS: | DIA: | Puls: |
| 3. måling | SYS: | DIA: | Puls: | SYS: | DIA: | Puls: |

| Dag 2 | Blodtryk om morgenen | | | Blodtryk om aftenen | | |
|-----------|----------------------|------|-------|---------------------|------|-------|
| 1. måling | SYS: | DIA: | Puls: | SYS: | DIA: | Puls: |
| 2. måling | SYS: | DIA: | Puls: | SYS: | DIA: | Puls: |
| 3. måling | SYS: | DIA: | Puls: | SYS: | DIA: | Puls: |

| Dag 3 | Blodtryk om morgenen | | | Blodtryk om aftenen | | |
|-----------|----------------------|------|-------|---------------------|------|-------|
| 1. måling | SYS: | DIA: | Puls: | SYS: | DIA: | Puls: |
| 2. måling | SYS: | DIA: | Puls: | SYS: | DIA: | Puls: |
| 3. måling | SYS: | DIA: | Puls: | SYS: | DIA: | Puls: |