Hjemmeblodtryksmåling

Blodtrykket svinger i løbet af dagen, og hos lægen er det ofte højere end derhjemme, fordi man er lidt anspændt. Når du måler hjemme i 3 dage, får vi et mere retvisende billede af dit blodtryk. Vi bruger målingerne til at vurdere, om du har forhøjet blodtryk, og om din behandling virker.

1
3 dage i træk
Almindelige dage for dig.

2
Morgen og aften
Før morgenmad og før aftensmad.

3
3 målinger hver gang
Med 2 minutters mellemrum.

4
Samme arm
Den arm, vi har aftalt.

Før du måler

1 · 30 minutter før
Ingen rygning, kaffe, te, cola eller motion. Mål, før du tager din medicin.

→

2 · Sid rigtigt
Stol med ryglæn, **fødderne i gulvet**, benene ikke krydsede, skuldrene afslappede.

→

3 · Hvil 5 minutter
Sid roligt og stille i mindst 5 minutter, før første måling.

→

4 · Mål 3 gange
Med **2 minutters** mellemrum. Skriv alle tre målinger ned.

Sådan sidder manchetten

- På **overarmen**, direkte på huden eller over en tynd trøje
- Den nederste kant et par cm over albuebøjningen
- **Tæt og glat**, men den må ikke stramme
- Armen hviler på et bord, så manchetten er i **hjertehøjde**

Hvad betyder tallene?

- **Øverste tal:** trykket, når hjertet trækker sig sammen
- **Nederste tal:** trykket, når hjertet hviler
- **Puls:** hjerteslag pr. minut
- Ét enkelt højt tal betyder ikke noget i sig selv. Det er **gennemsnittet**, der tæller

Sådan bruger vi målingerne

Dag 1
Mål morgen og aften. Tæller **ikke** med: blodtrykket er ofte højere, når man lige er begyndt.

Dag 2
Mål morgen og aften.

Dag 3
Mål morgen og aften.

Bagefter
Vi regner gennemsnittet ud af dag 2 og 3. **135/85 eller derover** hjemme er forhøjet.

Ring 112 med det samme, hvis du får …

- **trykken eller smerter i brystet**, eller pludselig åndenød
- pludselig **lammelse**, skæv mund, **talebesvær** eller synsforstyrrelser

Dit måleskema

Skriv hver måling som **øverste tal / nederste tal** og **puls**. Fx 132/84, puls 68. Aflever skemaet til os, eller send målingerne, som vi har aftalt.

	Måling 1	Måling 2	Måling 3
Dag 1 · morgen	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____
Dag 1 · aften	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____
Dag 2 · morgen	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____
Dag 2 · aften	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____
Dag 3 · morgen	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____
Dag 3 · aften	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____	_____ / _____ puls _____

Oplysninger

- Navn: _____
- Arm: højre / venstre
- Datoer: _____

Noter

Skriv, hvis noget var anderledes, fx dårlig søvn, sygdom, glemt medicin eller stress.

Kort fortalt: 3 dage → morgen og aften → 5 minutters hvile → 3 målinger med 2 minutters mellemrum → skriv alt ned → vi regner gennemsnittet ud.

Kilder: Dansk Hypertensionsselskab: *Vejledning i blodtryksmåling 2021* · Lægehåndbogen, sundhed.dk: *Hypertension*.