

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.

Når man er nyresyg, er det også vigtigt, at blodtrykket er velreguleret. Et velreguleret blodtryk beskytter mod forværring i nyrenes tilstand.

Hvad kan du selv gøre?

Risikoen for forhøjet blodtryk er større hvis:

- Du er overvægtig
- Du ryger
- Du ikke dyrker motion
- Du har forhøjet kolesterol
- Du salter maden meget

Du har derfor mulighed for selv at gøre noget ved at ændre din livsstil.

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 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 Forløb app eller i skemaet. Skemaet bedes du medbringe til den næste kontrol i ambulatoriet.

Hent hjemmeblodtryksmåling-skemaet på: www.svs.dk/wm441344.