

Korrekt blodtryksmåling

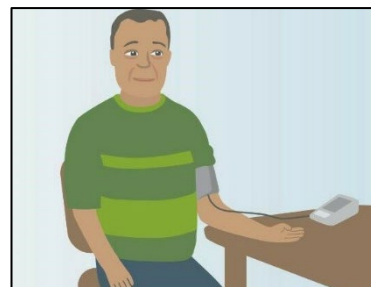
Din nyrelæge har bedt dig om at måle dit blodtryk i dine vante omgivelser. Denne vejledning viser, hvordan du skal måle dit blodtryk hjemme. For at få en brugbar blodtryksmåling er det vigtigt at følge og overholde nedenstående vejledning. Du må ikke ryge i de sidste 30 minutter før du måler blodtrykket.

Det er vigtigt at:

- Du måler dit blodtryk 2 gange om dagen.
- Du måler blodtrykket lige før morgenmaden og lige før aftensmaden.
- Du måler 3 blodtryk, hver gang du måler blodtrykket.
- Du måler blodtryk 3 dage i træk.
- Du indtaster målingerne i appen: MinSP.

Sådan måler du dit blodtryk:

- Mål altid blodtrykket på den samme arm.
- Du skal blotte den arm, du skal måle blodtryk på, og der må ikke være tøj, der strammer på armen.
- Du skal sidde bekvemt tilbagelænet med rygstøtte i en stol uden korslagte ben ved siden af et bord.
- Du skal anbringe manchetten på overarmen et par centimeter over albuebøjningen med luftslangen i midten og nedad.
- Du skal placere armen på bordet med håndfladen opad med manchetten på højde med hjertet. Du kan eventuelt lægge en pude under armen.
- Du skal hvile på stolen i 5 minutter og have lejlighed til at sidde uforstyrret inden målingen.
- Du må ikke tale eller bevæge dig under målingen.
- Foretag målingen ved at trykke på startknappen
- Hold en lille pause på 1-2 minutter mellem de 3 målinger.



Afslut blodtryksmålingen

- Når målingen er færdig, står der 3 tal på skærmen. Det høje blodtryk (systolisk) og det lave blodtryk (diastolisk) samt pulsen (antal pulsslag per minut).
- De 3 tal indtastes i appen: minSP, under menu → mine målinger.
- Du måler 3 gange (morgen og aften) og indtaste alle 3 blodtryk + puls i appen: MinSP.