

Hemblodtrycksmätning

Instruktion till dig som ska utföra blodtrycksmätning i hemmet

- Blodtrycksmätningen skall utföras sittande efter 10 minuters vila (det första) och efter 4 minuters vila (det andra). Vila med båda benen i golvet, stöd för ryggen och armen i härthöjd vilande på ett bord.
- Ta blodtrycket i samma arm varje gång, företrädesvis vänster arm och gärna vid samma tidpunkt varje dag.
- Du bör avstå från rökning, kaffe, hård fysisk aktivitet eller liknande någon timme innan mätning.

Gör två mätningar på morgonen någon gång mellan kl 04:00-10.00, notera det lägsta värdet.

Gör två mätningar på kvällen någon gång mellan kl 19:00-02.00 och notera det lägsta värdet.

- **Gör mätningen dagligen under 7 dagar.**
- OBS! Låt ingen annan använda din mätare då alla blodtryck lagras i apparaten och resultatet då blir fel när vi läser av mätaren.
- Håll god hygien vid användandet av mätaren, använd de armskydd som du har fått med dig och utsätt inte apparaten för starka dofter (tex cigarettrök mm) som sätter sig i tyget då mätaren skall lånas ut till fler personer efter dig
- **Ansvarig läkare återkopplar till dig.**

Upptår något fel med blodtrycksmätaren eller om du har frågor vänligen hör av dig till vårdcentralen via 1177 eller TeleQ på telefonnummer 010-105 98 00.

Med vänlig hälsning

Personalen på vårdcentralen Borensberg

