

Instruktioner till patient inför hembloodtrycksmätning

Det är bra att kunna kontrollera sitt blodtryck själv, för att kunna stämma av att blodtrycksbehandling fungerar bra eller se hur blodtrycket ligger.

Vid kontroll använd en halvautomatisk överarmsmanschett.

Vid mätning inför diagnos, efter läkemedelsinsättning eller läkemedelsförändring samt innan återbesök på mottagning för kontroll ska du:

Vila 5 minuter och kontrollera blodtrycket 2 gånger på morgonen och 2 gånger på kvällen i 3 dagar.
Gör 2 mätningar med 1-2 minuters mellanrum

Innan mätningarna:

- Inget intag av föda eller kaffe, ingen rökning eller fysisk aktivitet 30 minuter innan mätningen
- Vila 5 minuter i lugn omgivning innan mätningen

Mätningar:

- Sitt stilla och bekvämt, med ryggstöd och armen vilande med manschetten i hjärthöjd
- Undvik samtal
- Ha inte benen i kors. Ha fötterna vilande mot golvet
- Mät endast när du mår bra

Efter mätningarna:

1. Registrera resultatet i bifogat formulär
2. Var vänlig och skicka en kopia av formuläret med dina blodtrycksvärden i bifogat frankerat kuvert
3. Ändra inte medicineringen på egen hand.

Eventuella ytterligare instruktioner:

Återrapportering hembloodtryck

Namn:

Personnummer:

Kontrollera blodtryck standardiserat enligt bifogad instruktion

Lägg det ifyllda formuläret i bifogat kuvert.

Lämna antingen in kuvertet i receptionen alternativt posta det till oss.

Behåll en kopia hemma för säkerhets skull.

Du kommer att få besked av din läkare inom tre veckor

via brev eller bokad telefontid om du behöver ändra eller få ny mediciner. Hör du inget från oss fortsätter du som tidigare.



Om du undrar över något, ring telefonrådgivningen 010-105 92 60

Datum:	Morgon Systoliskt/Diastoliskt	Kväll Systoliskt/Diastoliskt
Dag 1	/	/
	/	/
Dag 2	/	/
	/	/
Dag 3	/	/
	/	/
Medelvärde:	/	Medelvärde räknas av personal

☐ JA NDR ☐ NEJ NDR