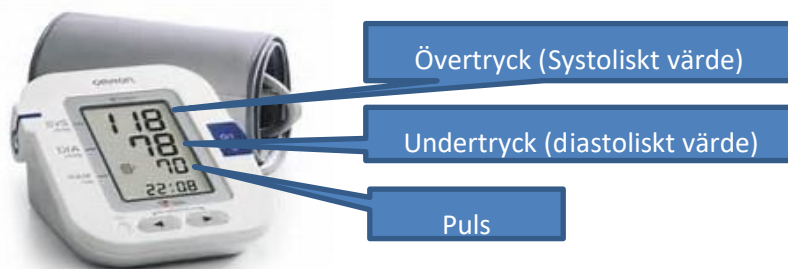


Patientinformation – Hembloodtryck

Namn: _____

Personnummer: _____

- Du ska mäta ditt blodtryck vid **fyra** tillfällen per dag.
 - o **Två** gånger på morgonen innan du tar din blodtrycksmedicin.
 - o **Två** gånger på kvällen.
- Använd en godkänd blodtrycksmätare avsedd för överarm.
- Skriv in dina uppmätta värden i tabellen nedan.
- När du är klar med din mätning lämnar du in ifylld blankett till vårdcentralen eller skickar in en bild av blanketten på 1177 e-tjänster.
- Om du inte har en egen blodtrycksmätare hemma är du välkommen att ta ett blodtryck på vårdcentralen i vår blodtryckshörna. Anvisningar och avsedd blankett finns i blodtryckshörnan.



Blodtryck under eller lika med 135/85 mmHg anses normalt vid mätningar hemma.

Datum	Morgon	Morgon	Kväll	Kväll	Puls vid de olika mätningarna
Dag 1	/	/	/	/	
Dag 2	/	/	/	/	
Dag 3	/	/	/	/	
Dag 4	/	/	/	/	

Instruktioner:

- Sitt med ryggestöd och båda fötterna i golvet i fem minuter innan mätningen
- Inget nikotin, koffein eller hård fysisk aktivitet 30 minuter före mätning
- Mät vid två tillfällen (morgon och kväll) med **två minuters mellanrum.**
- Manschetten ska vara i hjärthöjd. Den ska sitta 1-2cm ovanför armvecket och luftslangen ska peka nedåt mot din hand.
- Tryck på startknappen