

Blodtrycksmätning i hemmet

Så här mäter du ditt blodtryck:

Vi rekommenderar att du mäter ditt blodtryck morgon och kväll i en vecka. Bäst är om du kan mäta det vid ungefär samma tidpunkt morgon och kväll då trycket kan variera under dagen.

För att blodtrycket ska bli så rätt som möjligt bör du undvika att dricka kaffe, röka, snusa, äta eller stressa 30 minuter innan du mäter ditt tryck.

- Sätt blodtrycksmätaren på överarmen, mät alltid på samma arm som ska vara fri från kläder.
- Tänk på att ha armen i hjärthöjd då du mäter, lägg ev en kudde under armen.
- Vila sittandes med fötterna i golvet under 5 minuter i ett tyst och lugnt rum innan du mäter.
- Mät blodtrycket genom att trycka på start.
- Prata inte under mätningen eftersom det kan höja trycket.
- Skriv in ditt blodtryck i tabellen på bifogad blankett efter varje mätning.
- Lämna in formuläret tillsammans med blodtrycksapparaten hos sköterskan på läkarmottagningen så snart som möjligt när veckan gått. Vi hör av oss angående svaret.

Har du några frågor eller funderingar under denna vecka är du välkommen att ringa till hälsocentralen för att få hjälp.

Telefon Hortlax hälsocentral : 0911-75750 (be att få prata med sköterskan)

Blodtrycksmätning för:

Namn:

Personnummer:

Datum	Blodtryck morgon	Puls	Blodtryck kväll	Puls	Noteringar (huvudvärk, stress, yrsel etc.)

Blodtrycket ordinerat av:.....

Datum för återlämning:.....