



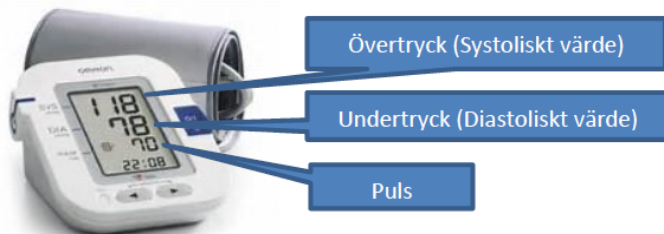
## Mätning blodtryck hemma

När du byter mediciner (inklusive doser), årskontroller eller av annan anledning behöver kontrollera ditt blodtryck så föreslår vi att du gör det enligt nedan instruktioner.

- Mät både morgon och kväll under 7 dagar.
- Mät på samma sätt vid varje tillfälle, så som din läkare eller sjuksköterska visat dig.
- Mät blodtrycket sittande och efter ungefär 5 minuters vila. Sitt avslappnat. Undvik nikotin och koffein 30 minuter innan mätning.
- Mät med godkänd halvautomatisk blodtrycksapparat avsedd för överarmen.

Blodtryck under 135/85 mm Hg anses som normalt vid mätning hemma (lägre nivåer vid diabetesnjursvikt m.m.)

Vill du veta mer om högt blodtryck kan du gärna läsa på [www.1177.se](http://www.1177.se)



Vill du veta mer om högt blodtryck kan du gärna läsa på [www.1177.se](http://www.1177.se)

### Så här gör du:

Mät ditt blodtryck varje dag i 7 dagar och skriv ner värdena på det bifogade pappret. När du har alla dina värden, lämna dem till oss på ett av följande sätt:

**Alternativ A:** Skanna QR-koden nedan och fyll i dina värden digitalt.

**Alternativ B:** Lämna in pappret i receptionen på vårdcentralen.

OBS! Kom ihåg att skriva ditt namn och personnummer på lappen.

### Vill du låna en blodtrycksmanschett?

Skanna QR-koden nedan för att boka en tid eller ring 08-40061616.

Den tid du bokar är när du hämtar blodtrycksmanschetten.

Återlämning: Manschetten ska lämnas tillbaka senast kl. 10 följande måndag.



Lycka till!



## Mätning blodtryck i hemmet (årskontroll)

	<b>Morgon</b> <b>ex 130/70</b>	<b>Kväll</b> <b>ex 130/70</b>
<b>Måndag</b>		
<b>Tisdag</b>		
<b>Onsdag</b>		
<b>Torsdag</b>		
<b>Fredag</b>		
<b>Lördag</b>		
<b>Söndag</b>		