

Uppföljning av blodtrycket

Namn	Personbeteckning
------	------------------

Börja genom att fylla i dina personuppgifter i blankettens övre kant.

Syftet med hemmätningen är att få en tillförlitlig uppfattning om din verkliga blodtrycksnivå. Utifrån mätningarna bedöms om du behöver medicinerings eller hur tillräcklig din medicinerings är.

Kontrollera blodtrycket hemma under 7 dagar, vid bedömning av behandlingen under minst 4 dagar.

Mät blodtrycket på morgonen kl. 6–9 och på kvällen kl. 18–21.

Välj som mätningstidpunkt ett lugnt ögonblick då du är avslappnad. Observera att det ska ha gått minst 30 minuter sedan du åt, rökte eller drack kaffe eller coladryck.

1. Sätt manschetten runt överarmen. Sätt dig och slappna av på mätningsplatsen 5 minuter före mätningen. Se till att manschetten är korrekt placerad. Prata inte under mätningen.
2. Mät två värden efter varandra. Ta en paus på minst 2 minuter mellan mätningarna och ange värdena i tabellen nedan.

Dag	Blodtryck på morgonen			Blodtryck på kvällen		
	Mätning 1	Mätning 2	Puls	Mätning 1	Mätning 2	Puls
	Medelvärde för mätningarna på morgnarna			Medelvärde för mätningarna på kvällarna		
	/			/		

Beräkna medelvärdena för morgon- och kvällsmätningarna separat.

1. Räkna ihop morgonens övre tryck och dela summan med antalet utförda mätningar.
2. Räkna ihop morgonens undre tryck och dela summan med antalet utförda mätningar.
3. Räkna ihop kvällens övre tryck och dela summan med antalet utförda mätningar.
4. Räkna ihop kvällens undre tryck och dela summan med antalet utförda mätningar.

Returnera blanketten enligt överenskommelse till hälsostationen, senast när du kommer till hälsovårdarens, sjukskötarens eller läkarens mottagning.