

RÅD FÖR BLODTRYCKSMÄTNING

- ta det lugnt i minst 10 minuter före mätningen
- sitt stilla och slappna av med blodtrycksmanschetten på armen i 5 minuter
- minst 30 minuter sedan intag av mat, cigaretter, kaffe, coladryck
- mät alltid blodtrycket på samma ställe, sitt bekvämt

- stöd underarmen på ett mjukt underlag
- försäkra dig om att manschetten är fastsatt på rätt sätt: i höjd med hjärtat, ett par fingerbredder ovanom armvecket
- mät blodtrycket ungefär samma tidpunkt varje dag, från samma arm
- mät två gånger, håll 2-3 minuters paus mellan mätningarna
- anteckna noggrant båda värdena i tabellen
- Obs! mät morgonvärdena före du tagit medicinen

UPPFÖLJNING AV BLODTRYCKET MÄTT HEMMA

Namn

Födelseid

Datum	Morgon (1 värde) kl 06-09	Morgon (2 värde) kl 06-09	Kväll (1 värde) kl 18-21	Kväll (2 värde) kl 18-21
	/ p	/ p	/ p	/ p
	/ p	/ p	/ p	/ p
	/ p	/ p	/ p	/ p
	/ p	/ p	/ p	/ p

Medeltal av mätningarna

Returnera mätaren/blanketten datum

Mottagare

