

## Blodtrycksmätning hemma

---

Blodtrycksmätning hemma rekommenderas

- minst 1–2 gånger i året
- 3–4 veckor efter påbörjad eller ändrad blodtrycksmedicinering
- alltid före vårdkontakt med skötare eller läkare.

## Mätanvisningar

---

Mät ditt blodtryck både morgon och kväll under fyra dagar. Dagarna behöver inte vara i en följd.

Innan mätning:

- Under en halvtimme innan mätningen ska du inte motionera, utföra ansträngande arbete, röka, dricka alkohol, kaffe, te, cola- eller energidrycker.
- Om du tar blodtrycksmedicin ska du använda den som vanligt under mätperioden. Morgonmätningen görs innan du tagit morgonmedicinen.
- Sätt dig stadigt och i en så avslappnad ställning som möjligt. Sitt inte med korsade ben.
- Trä manschetten på vänster överarm så att pekfingret får plats mellan manschetten och överarmen och manschettens nedre kant når ca 2–3 cm ovanför armvecket. Manschetten placeras så att luftslangen kommer neråt, i mitten av armens innersida.
- Placera armen på ett bord eller armstöd i höjd med ditt hjärta. Sitt stilla med manschetten på i ca 5 minuter.

Utförande av mätning:

- Under mätningen får du inte prata eller röra dig. Kom ihåg att andas normalt.
- Mät ditt blodtryck två gånger med 1–2 minuters mellanrum och anteckna båda värdena i tabellen på nästa sida.

## Förhandsuppgifter

---

Personbeteckning:            Efternamn och samtliga förnamn:

Läkemedel som används (anteckna även läkemedel för egenvård)

Läkemedel och styrka	Dosering	Användningsändamål

Om du har blivit ombedd att skicka dina resultat till vårdcentralen, vänligen kryssa i lämplig ruta nedan.

Jag har en telefon- eller läkartid inbokad hos en skötare eller läkare.

Jag har ingen vårdkontakt inbokad, men jag kan se min vårdplan i MittKanta.

Jag har ingen vårdkontakt inbokad, jag kan inte se min vårdplan i MittKanta.

## Mättningsresultat

Exempelanteckning:  130 / 90, p. 65 (övre trycket / undre trycket, puls)	Målet för min blodtrycksnivå:
---	-------------------------------

Datum	Morgonmätning 1	Morgonmätning 2	Kvällsmätning 1	Kvällsmätning 2

Morgonmätningarnas medelvärde:    Kvällsmätningarnas medelvärde:    Samtliga mätningars medelvärde:

## Beräkning av medelvärde

Addera alla övre tryck som uppmätts på morgonen och dividera resultatet med antalet mätningar (8). Gör samma sak med de undre trycken som uppmätts på morgonen. Likaså för de övre trycken som uppmätts på kvällen och undre trycken som uppmätts på kvällen. Detta ger dig medelvärdet av morgon- och kvällsmätningarna. Addera dessa två medelvärden och dividera sedan med två för att få medelvärdet av alla mätningar.

Om medelvärdet överstiger det mål som din läkare har satt upp för dig ska du kontakta din vårdcentral. Om du inte har ett individuellt mål satt för din blodtrycksnivå är de allmänna målen följande:

- för alla < 135 / 85
- person med diabetes < 135 / 80
- person med njursjukdom < 125 / 80

## Är du äldre än 75 år?

Mät även ditt blodtryck åtminstone en gång när du står. Mät ditt blodtryck under dagtid efter att du vilat i liggande ställning i minst fem minuter. Mät först blodtrycket när du ligger ner, res dig sedan upp och mät det igen en och tre minuter efter att du har rest dig upp. Anteckna också om du märker några symtom, t.ex. yrsel.

Liggande, efter 5 minuters vila	Stående, 1 minut efter att du stigit upp	Stående, 3 minuter efter att du stigit upp	Symtom efter att du stigit upp