

## Mätning av hembloodtryck

- 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.
- Mät med godkänd halvautomatisk blodtrycksapparat avsedd för överarmen.

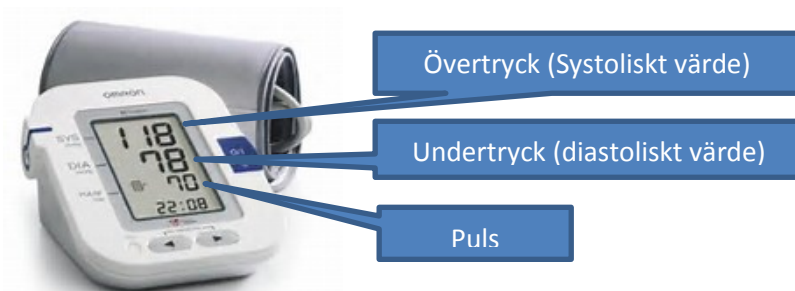
**Blodtryck under eller lika med 135/85 mm Hg anses som normalt vid mätning hemma.**

*Vid nyupptäckt högt blodtryck samt om du nyligen ändrat din blodtrycksbehandling:*

- Mät både morgon och kväll under 4 – 7 dagar. Mät två till tre gånger vid varje tillfälle.
- Beräkna därefter ett medelvärde för samtliga mätningar.

*Vid långsiktig uppföljning av blodtrycket:*

- Mät en gång i veckan eller enligt anvisning från din läkare eller sjuksköterska.



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

Namn:

Personnummer:

	Morgon	Morgon	Kväll	Kväll	Puls vid de olika mätningarna
Dag 1	/	/	/	/	
Dag 2	/	/	/	/	
Dag 3	/	/	/	/	
Dag 4	/	/	/	/	
Dag 5	/	/	/	/	
Dag 6	/	/	/	/	
Dag 7	/	/	/	/	

Medelvärde från samtliga mätningar: