



**Gustaf
kliniken**
En vårdcentral för hela livet

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.

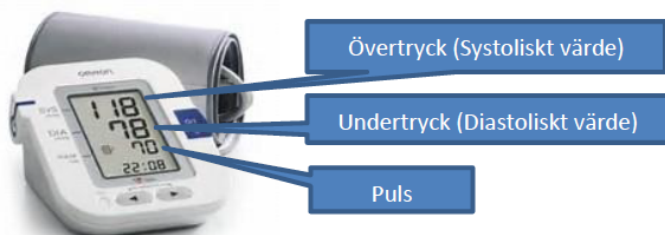
- Mät på samma sätt vid varje tillfälle, så som din läkare eller sjuksköterska visat dig.
- Mät blodtrycket sittande och efter ungefär 5 minuters vila. Sitt avslappnat.
- Undvik nikotin och koffein 30 minuter innan mätning.
- Mät med godkänd halvautomatisk blodtrycksapparat avsedd för överarmen.

Blodtryck under 135/85 mm Hg anses som normalt vid mätning hemma.

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

Mät både morgon och kväll under 4 – 7 dagar. Mät två gånger vid varje tillfälle.

Vill du veta mer om högt blodtryck kan du gärna läsa på www.1177.se



Vill du veta mer om högt blodtryck kan du gärna läsa på www.1177.se

Registrera dina resultat digitalt genom att scanna följande QR kod:



Lycka till!