

## Hemmamätning av blodtrycket

Namn \_\_\_\_\_ Personsignum \_\_\_\_\_

Medicinering

---

---

---

**Mät ditt blodtryck 2 gånger på morgonen och 2 gånger på kvällen i fem dagar.** Mät i en tyst och stressfri miljö. Undvik en halv timme före mätningen tung ansträngning, tobaksrökning, kaffe, te, coladrycker. Undvik att tala vid mätningen.

Fäst blodtrycksmanschetten kring din bara vänstra arm 1-2 cm ovanför armbågen på insidan av armen. Låt armen vila på ett bord handflatan uppåt så att manschetten är i ungefär samma nivå som hjärtat. Sitt stilla med manschetten på plats i fem minuter.

**Mät blodtrycket med 2 minuters mellanrum och skriv ned alla resultat.**

1- 1½ h efter  
blodtrycksmedicin

Längd \_\_\_\_\_

Vikt \_\_\_\_\_

### På morgonen

### På kvällen

Datum	Kl.	Övre värdet	Nedre värdet	Puls		Kl.	Övre värdet	Nedre värdet	Puls

Dina personliga målvärden \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_