

HEMMAMÄTNING AV BLODTRYCK

Namn
Personbeteckning

MÄTNING

Mät blodtrycket morgon och kväll i 4-7 dagar. Därefter räknas medeltalet.

Mät två gånger mellan kl. 06.00-09.00 och två gånger mellan kl. 18.00–21.00 med två minuters mellanrum.

FÖRE MÄTNING

En timme före mätning -inget nikotin, koffein, tung måltid eller kraftig fysisk träning

Ta det lugnt i 10 minuter innan. Vila 5 minuter sittande med blodtrycksmanschetten på.

ATT TÄNKA PÅ!

Mät alltid på samma plats, vid samma tid, på samma arm och sitt bekvämt.

Sitt stadigt med båda fötterna på golvet och armen väl stödd mot bordsskivan och med handflatan vänd uppåt.

Blodtrycksmätaren ska vara en godkänd mätare med överarmsmanschett.

Måltryck

Datum	Morgon (värde 1) kl.06-09	Morgon (värde 2) kl. 06-09	Morgon puls	Kväll (värde 1) kl. 18-21	Kväll (värde 2) kl. 18-21	Kväll puls
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
Medeltal:			Medeltal:			

Datum	Morgon (värde 1) kl.06-09	Morgon (värde 2) kl. 06-09	Morgon puls	Kväll (värde 1) kl. 18-21	Kväll (värde 2) kl. 18-21	Kväll puls
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
Medeltal:			Medeltal:			

Datum	Morgon (värde 1) kl.06-09	Morgon (värde 2) kl. 06-09	Morgon puls	Kväll (värde 1) kl. 18-21	Kväll (värde 2) kl. 18-21	Kväll puls
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
Medeltal:			Medeltal:			

Datum	Morgon (värde 1) kl.06-09	Morgon (värde 2) kl. 06-09	Morgon puls	Kväll (värde 1) kl. 18-21	Kväll (värde 2) kl. 18-21	Kväll puls
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
Medeltal:			Medeltal:			