



## HEMMAMÄTNING AV BLODTRYCK

<b>Namn</b>
<b>Personbeteckning</b>

### MÄTNING

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

Mät två gånger mellan kl. 6.00–  
9.00 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.

<b>Måltryck</b>

Datum	Morgon (värde 1) kl. 6-9	Morgon (värde 2) kl. 6-9	Morgon puls	Kväll (värde 1) kl. 18-21	Kväll (värde 2) kl. 18-21	Kväll puls
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
<b>Medeltal:</b>			<b>Medeltal:</b>			

Datum	Morgon (värde 1) kl. 6-9	Morgon (värde 2) kl. 6-9	Morgon puls	Kväll (värde 1) kl. 18-21	Kväll (värde 2) kl. 18-21	Kväll puls
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
<b>Medeltal:</b>			<b>Medeltal:</b>			

Datum	Morgon (värde 1) kl.6-9	Morgon (värde 2) kl. 6-9	Morgon puls	Kväll (värde 1) kl. 18-21	Kväll (värde 2) kl. 18-21	Kväll puls
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
<b>Medeltal:</b>			<b>Medeltal:</b>			

Datum	Morgon (värde 1) kl.6-9	Morgon (värde 2) kl.6-9	Morgon puls	Kväll (värde 1) kl. 18-21	Kväll (värde 2) kl. 18-21	Kväll puls
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
<b>Medeltal:</b>			<b>Medeltal:</b>			