

Hemblodtrycksmätning

Blodtrycksmätningen skall utföras sittande efter 5 minuters vila med båda benen på golvet, stöd för ryggen och armen i hjärthöjd, vilande på ett bord.

Du bör avstå från rökning, kaffe, hård fysisk aktivitet eller liknande minst en timme innan mätningen.

- Gör 2 mätningar på morgonen kl 06:00-10:00 innan frukost,
- och 2 mätningar på kvällen kl 18:00-22:00

Gör mätningar dagligen under 7 dagar.

Om du tar mediciner, ange vilka och hur mycket nedan:

Läkemedel	Styrka	Antal, st/dag	Behöver recept, markera med X

