

Blodtrycksmätning i hemmet

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

Vila 5 min före mätningen. Bästa sättet att mäta är i sittande med stöd för fötter och rygg och armarna vilande på ett bord eller liknande. Handflatan ska vara vänd uppåt.

Gör 2 mätningar i följd:

- på morgonen kl 06:00-10:00 innan frukost,
- på kvällen kl 18:00-22:00

Gör mätningar dagligen under 7 dagar.

Om du tar mediciner, ange vilka och hur mycket:

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

