

## Blodtryckstagnning i hemmet med automatisk blodtrycksmätare

- Standardisera mättillfället så gott det går för att få jämförbara värden.
- Undvik kaffe, te, tobak eller tyngre fysisk ansträngning 30 minuter innan blodtrycksmätningen.
- Vila minst 5 minuter under tystnad inför mätning.
- Tystnad även under mätningen.
- Sitt på stol med stöd för ryggen och fötterna stadigt i golvet.
- Benen ska inte vara korsade.
- Blodtrycksmanschetten ska placeras direkt mot huden utan kläder under.
- Manschetten ska sitta på överarmen i höjd med mitten av sternum (bröstbenet), 2-3 cm ovanför armvecket.
- Dra åt manschetten så att den inte glider ner. Man ska få in ett finger mellan huden och manschetten.
- Armen ska vara avslappnad och ligga med handflatan uppåt. Underarmen ska vila mot ett stöd, till exempel ett bord eller armstöd på fåtölj
- Anteckna värdet och kontakta PR Vård Barn. 08-409 011 00 eller meddela vid nästa planerade möte.