

# Egenkontroll av blodtryck

<b>Namn</b>		
<b>Person nr</b>		
<b>Telefon nr</b>		
<b>Ordinerad av</b>	<b>Läkare</b> Namn	<b>Annan personal</b> Namn



Besök vårdcentralen Östertull en valfri vardag mellan kl 07.45-16.30. Du behöver inte anmäla dig i receptionen utan kan gå direkt till "Hälsans rum" till vänster om entrén längst nere i korridoren.

Om upptagetlampan lyser rött, sitt ner och vänta på din tur. För att få vara i fred, tänd och ha upptagetlampan på under undersökningen.

Läs instruktionen om hur du använder den automatiska blodtrycksmätaren. Det är viktigt att du sitter i rätt höjd med rak rygg och vilar tyst och avslappnad i minst 4-5 minuter före mätningen. Anteckna det erhållna blodtrycket nedan.

## Hur gör jag sedan?

**Om blodtrycket är normalt (140/90 eller mindre): lämna den här lappen ifylld direkt i brevlådan.**

**Om blodtrycket är högt (över 140/90): återkom vid ytterligare två tillfällen med cirka en veckas mellanrum.**

**Efter den tredje mätningen lägger du denna lapp ifylld i brevlådan och blir därefter kontaktad via telefon eller post.**

<b>Datum</b>	<b>Blodtryck</b>	<b>Puls</b>	<b>Upplevda symptom/besvär som misstänks ha med blodtrycket att göra</b>
	/		
	/		
	/		

Använder du läkemedel mot högt blodtryck?

Ja

Nej

*Tack för att du bidrar till att utveckla en effektivare vård! Testa gärna dina motions- och alkoholvanor på vår livsstilsdator i korridoren.*