



## BLODTRYCKNINGSMÄTNINGAR HEMMA

Blodtrycket varierar normalt tämligen mycket. Vid situationer som avviker från det vanliga, t.ex. på en läkarmottagning, kan blodtrycket vara klart högre än normalt. Blodtryck som mäts hemma beskriver bättre den genomsnittliga blodtrycksnivån. Vid undersökningen Hälsa 2000 kompletteras den vanliga mätningen av blodtrycket i samband med hälsoundersökningen med mätningar som görs hemma, så att man får en bättre bild av den faktiska blodtrycksnivån hos de personer som undersöks.

Blodtrycksmätningarna hemma görs med en lättanvänd blodtrycksmätare av märket OMRON M4, som intervjuaren överlämnar åt deltagaren i undersökningen som avslutning på intervjun, tillsammans med anvisningar om hur mätaren används.

### Mätninganvisning

Blodtrycksmätaren drivs av fyra stavbatterier, som intervjuaren har installerat i mätaren före överlämnandet, och kontrollerat att de fungerar. En detaljerad bruksanvisning för mätaren finns i mätarens förvaringsbox.

Mätningarna görs under en veckas tid under sju på varandra följande dagar. Mätningresultaten antecknas i det formulär som ges tillsammans med mätaren. Varje mätningdag görs en mätning på morgonen och en på kvällen. Det är bra att göra morgonmätningen ungefär mellan klockan 6 och 9, efter morgonsysslorna, före morgonmålet äts. Kvällsmätningarna borde göras mellan klockan 18 och 21, vid samma tidpunkt varje dag.

Före varje mätning borde man under 1 timmes tid avhålla sig från att röka, äta och dricka (förutom vatten) och undvika ansträngande motion. Om Ni har regelbunden medicinering, Ni kan ta Era mediciner som vanligt oaktat av blodtrycksmätningen.

Mätningen utförs i sittande ställning på den "sämre" dvs. ej-dominanta armen. Hos högerhänta är den sämre armen den vänstra, och hos vänsterhänta den högra. Vid mätningen bör överarmen vara bar, och man bör sörja för att det inte heller högre upp finns åtstramande kläder som stör mätningen. Mätarens manschett träs på överarmen (den släta ytan mot huden) och stramas åt med hjälp av kardborrfästans så, att manschettens nedre kant är 2-3 cm ovanför armbågsvecket. Det gröna märkbandet i manschettens nedre kant bör finnas på överarmens främre insida, in mot armhålan. Närmare anvisningar om hur manschettens sätts på plats finns i den bruksanvisning som medföljer mätaren.

Före mätningen borde man i lugn och ro sätta sig för ca 10 minuter, av vilka man de sista fem minuterna redan kan sitta i mätningställning med mätarens manschett trädd på överarmen. Som sittplats är det bra att välja en stadig stol med ryggstöd. Vid mätningen är det skäl att sitta vid ett bord, och placera mätningens underarm i viloläge på bordsskivan så att handflatan är vänd uppåt. Ryggen bör stödas mot stolens ryggstöd. I denna ställning befinner sig mätarens mätpunkt ungefär på höjd med hjärtat. Benen får inte vara lagda över varandra. Under mätningen är det skäl att undvika samtal och andra störande inslag.

Strömmen i mätaren kopplas på (tryckknapp O/I). Förvalsreglaget för tryckvärdet ställs i position 200 mmHg. Ifall man vet eller antar, att det systoliska (högre) blodtrycksvärdet är klart högt dvs. över 179 mmHg, ställs förvalsreglaget i position 240 mmHg. Därefter trycker man på Start-knappen. Mätaren höjer därefter automatiskt trycket i manschetten till den nivå förvalet anger, på mätarens bildruta visas en blinkande hjärtsymbol och därefter börjar trycket omedelbart sjunka i jämn takt. När trycket sjunkit till utgångsnivån visas i mätarens bildruta blodtrycksvärdena, av vilka det vänstra är det s.k. systoliska (högre) blodtrycket (SYS mmHg) och det högra det s.k. diastoliska (lägre) blodtrycket (DIA mmHg). Efter dessa värden visas i rutan ett tal som börjar med symbolen P och som anger hjärtats puls (PULSE/min). De av mätaren angivna tryck- och pulsvärdena antecknas i formuläret för blodtrycksmätningar i hemmet. Mätningen upprepas efter en paus på två minuter, och också resultaten av denna mätning antecknas i formuläret.

Mätningarna utförs på samma sätt morgon och kväll under sju på varandra följande dagar, och resultaten antecknas i formuläret.

Ifall störningar eller problem yppar sig vid användningen av mätaren är det i första hand skäl att söka hjälp i den medföljande bruksanvisningen.

### **Åtgärder efter mätningarna**

Blodtrycksmätaren och dess förpackning samt formuläret med mätningens resultat tas med till hälsoundersökningen och ges där till skötaren vid anmälningsplatsen. Åt skötaren kan man också berätta ifall problem yppade sig vid mätningarna eller om mätningen av en eller anledning avbröts eller inte alls lyckades.

Ifall Ni konstaterar att en blodtrycksmätare hemma kunde vara till nytta för Er och Ni överväger att skaffa Er en sådan, har mätarnas importör meddelat att de erbjuder till försäljning förmånligare än riktpriiset. Skötaren vid hälsoundersökningens anmälningsplats ger närmare upplysningar och anvisningar ifall Ni önskar lösa in mätaren.