


Bilaga A – Blodtrycksmätning


Blodtrycksmätning i hemmet

Figur 1. Blodtrycksmätning i hemmet. Svensk översättning av ESH:s riktlinjer av professor Jonas Spaak, Danderyd, modifierad för personcentrerat sammanhållet vårdförlopp hypertoni hos vuxna av Lovisa Jäderlund Hagstedt.


Blodtrycksmätning i hemmet




Avstå tobak, kaffe, mat och träning 30 min före




Tyst och lugn omgivning




Prata inte under mätningen



Mät innan du tar dina läkemedel

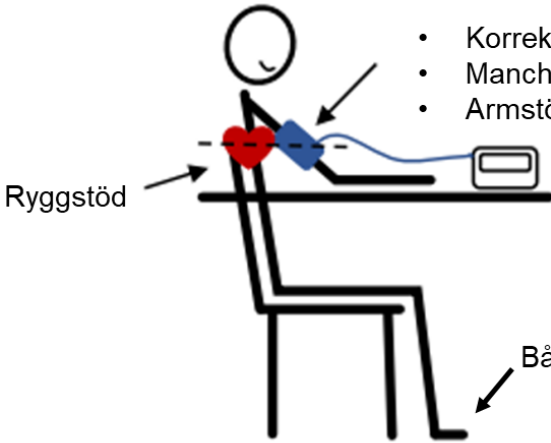


Vila 5 min före mätningen



Mät blodtrycket i normal rums-temperatur

Mät två gånger med en minuts mellanrum



- Korrekt manchettstorlek*
- Manchett på överarm i hjärthöjd
- Armstöd


Mät blodtrycket i samma arm vid alla mätningar

*Lista på godkända blodtrycksmätare finns på www.stridebp.org/bp-monitors

Blodtrycksmätning på mottagning

Figur 2. Blodtrycksmätning på mottagning. Svensk översättning av ESH:s riktlinjer av professor Jonas Spaak, Danderyd, modifierad för personcentrerat sammanhållet vårdförlopp hypertoni hos vuxna av Lovisa Jäderlund Hagstedt.

Blodtrycksmätning på mottagning



Avstå tobak, kaffe, mat och träning 30 min före

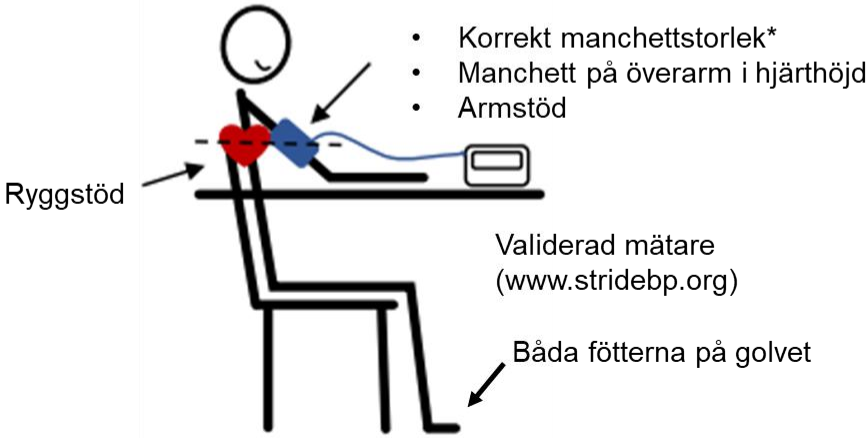
Tyst och lugn omgivning

Prata inte under mätningen

Mät i normal rums-temperatur

Vila 5 min före mätningen

Mät tre gånger med en minuts mellanrum.
Räkna ut medelvärdet på de två sista mätningarna



- Korrekt manchettstorlek*
- Manchett på överarm i hjärthöjd
- Armstöd

Ryggstöd

Validerad mätare
(www.stridebp.org)

Båda fötterna på golvet

www.hypertoni.org

Instruktioner för mätning av hembloodtryck

Använd godkänd halvautomatisk utrustning avsedd för överarm, mer information finns på [Stride bp - European society of hypertension \(engelska\)](#). Hembloodtrycksmätare bör kontrolleras mot kalibrerad utrustning med några års mellanrum. Sådana tjänster erbjuds via distributörer av blodtrycksmätare i Sverige. Många vårdcentraler erbjuder också möjligheten att kontrollera blodtrycket mot deras mätare.

Genomför blodtrycksmätningen enligt följande:

- Sitt med båda fötterna i golvet, med stöd för ryggen och med armen i hjärthöjd, vilandes på ett bord.
- Mät blodtrycket sittande och efter ca 5 minuters vila. Gör alla mätningar i samma arm. Undvik nikotin och koffein 30 minuter innan mätning.
- Mät morgon och kväll, två mätningar vid varje tillfälle med 1–2 minuters mellanrum, före läkemedelsintag.
- Vid nyupptäckt högt blodtryck, samt vid justering av läkemedel - Mät under minst tre dagar, men helst alla sju dagar under en vecka. Räkna sedan ut ett medelvärde på alla mätningar utom den första dagens värden.
- Dokumentera mätresultatet skriftligt direkt efter mätningen.
- Om resultaten är avvikande, diskutera med personal på vårdcentralen – ändra inte på egen hand i medicineringen.
- Vid oregelbunden hjärtrytm bör detta diskuteras med vårdpersonal.
- Blodtrycktrycksmålen är individuella, men generellt bör medelvärdet vid mätning i hemmet vara lägre än 130/80 mmHg.

PERSONNUMMER:

NAMN:

DATUM (VECKA):

	Morgon systoliskt/diastoliskt	Morgon systoliskt/diastoliskt	Kväll systoliskt/diastoliskt	Kväll systoliskt/diastoliskt	Puls (vid ett tillfälle per dag)
<i>Exempel</i>	136/86	116/73	128/84	110/75	68
Dag 1	/	/	/	/	
Dag 2	/	/	/	/	
Dag 3	/	/	/	/	
Dag 4	/	/	/	/	
Dag 5	/	/	/	/	
Dag 6	/	/	/	/	
Dag 7	/	/	/	/	

MEDELVÄRDE (förutom dag 1):/.....

Konverteringstabell för olika metoder av blodtrycksmätning

Mottagningsblodtryck	Hemblodtryck	24-tim, dagtid	24-tim, nattetid	24-tim, medel
120/80	120/80	120/80	100/65	115/75
130/80	130/80	130/80	110/65	125/75
140/90	135/85	135/85	120/70	130/80
160/100	145/90	145/90	140/85	145/90

Motsvarande värden vid olika metoder för blodtrycksmätning, från amerikanska riktlinjerna (1).

Blodtrycksrum är vanligt förekommande i svensk öppenvård. Det vetenskapliga underlaget för hur dessa värden ska tolkas är begränsat men verkar i första hand motsvara värden från hemblodtrycksmätning/medelvärde dagtid vid 24-timmarsmätning med gränsvärde för hypertoni $\geq 135/85$ mmHg och behandlingsmål $< 130/80$ mmHg enligt kanadensiska riktlinjer. (2)

Referenslista för Bilaga A - Blodtrycksmätning

1. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE, Collins KJ, Dennison Himmelfarb C, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Hypertension. 2017.
2. Rabi DM, McBrien KA, Sapir-Pichhadze R, et al. Hypertension Canada's 2020 Comprehensive Guidelines for the Prevention, Diagnosis, Risk Assessment, and Treatment of Hypertension in Adults and Children. Can J Cardiol. 2020 May;36(5):596-624.)