



## Patientinformation

# Till dig som tar medicin för blodtrycket efter preeklampsi eller graviditetshypertoni

Ditt blodtryck är fortfarande förhöjt och du behöver fortsätta kontrollera ditt blodtryck efter att du skrivits ut från sjukhuset.

### Alternativ för blodtrycksmätning

Blodtryckskontrollerna kan göras via sjukvården eller egenmonitorering. Det är läkaren på BB som bedömer vad som är lämpligt för din del.

### Mottagning för gravida och nyförlösta, Barnmorskemottagning eller vårdcentral

Vid utskrivning från sjukhuset får du instruktion om vart du skall vända dig för att kontrollera dina blodtryck om mätningarna behöver göras av sjukvården.

### Egenmonitorering via hemmet

Om det är aktuellt för dig med egenmonitorering, kan du göra mätningar av ditt blodtryck hemifrån och rapportera in mätningarna digitalt via appen Vård och Hälsa.

Om du inte redan har blodtrycksmanschett för egenmonitorering via din barnmorskemottagning kan du få låna med utrustning hem från sjukhuset.

Ladda ned appen Vård och hälsa (se manual sist i informationen) för att kunna parkoppla blodtrycksapparaten via blåttand.

Nedan följer instruktion när du ska kontrollera dina blodtryck och hur du ska fortsätta ta dina mediciner. **Observera att ingen aktiv övervakning av de blodtrycksvärden som registreras i appen sker. Vid avvikande blodtryck är det därför viktigt att du kontaktar Mottagningen för gravida och nyförlösta på NÄL, enligt anvisningarna under rubriken 'Vad gör du vid olika blodtrycksvärden?'**

### Kontroll av blodtryck i hemmet

Efter hemgång ska du kontrollera ditt blodtryck efter följande schema om du inte får andra instruktioner av din läkare.

Du kommer mäta ditt blodtryck två gånger/vecka, på förmiddagen måndag och torsdag.

### **Förbered dig innan du mäter blodtrycket**

Det är viktigt att vara i vila när du mäter blodtrycket. Undvik fysisk aktivitet, koffein, tobak och mat i minst 30 minuter före mätning. Sitt ner på en bekväm stol med fötterna plant på golvet och vila i 5 minuter.

### **Placera manschetten**

Rulla upp ärmen på din högra arm och placera manschetten runt överarmen i höjd med hjärtat, cirka 2 - 3 cm ovanför armbågen. Vila mot ett armstöd och sitt med ryggstöd.

### **Starta mätningen**

Under mätningen, var tyst och undvik att röra på armen eller prata. Detta kan påverka mätresultatet. 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.

Mät två gånger med 1 minuts mellanrum en timma efter att du tagit din medicin. När mätningen är klar, kommer blodtrycksmätaren att visa ditt systoliska (övre) och diastoliska (undre) tryck i mmHg.

## **Vad gör du vid olika blodtrycksvärden?**

Blodtrycket är lika med eller lägre än 130/80

- Minska tablettbehandlingen. Om du har flera mediciner minskar du enligt läkarens ordination nedan

Blodtrycket är mellan 130–140/80–90

- Avvakta, fortsätt med eventuell medicinering och ta nästa blodtryck enligt schemat

Blodtrycket är 140–160 mm Hg systoliskt eller 90–110 mm Hg diastoliskt

- Kontakta Mottagningen för gravida och nyförlösta på NÄL samma dag. Telefon 010-435 24 30

Blodtrycket är mer än 160/110

- Kontakta BB-mottagningen NÄL utan dröjsmål. Telefon 010-435 24 30, knappval 3

## **Vid symtom**

Om du upplever symtom såsom huvudvärk, synstörningar eller buksmärta ska du kontakta Förlossningsavdelningen, NÄL 010-435 03 60

## **Inför hemgång**

I samråd med din läkare som skriver hem dig kan det vara så att du ska ha ett tidigt uppföljande besök inom ett par veckor.

Efter cirka 8 - 12 veckor har du en tid till barnmorska eller läkare på mödrahälsovården eller specialistmödravården för kontroll och information.

Du kommer då få råd inför nästa graviditet. Om du då har kvarstående blodtrycksmedicinering, kommer det skrivas en remiss till din vårdcentral för uppföljning.

Du som har drabbats av blodtrycksstegring under graviditet löper en ökad risk att i framtiden få högt blodtryck. Därför rekommenderas du att årligen kontrollera ditt blodtryck på din vårdcentral.

#### Dina aktuella mediciner:

Namn på läkemedel	Dos

<b>Inled din nedtrappning tidigast</b>	
--	--

#### Så här trappar du ut din behandling:

Minska i ordningen	Läkemedel	Till dos
1		
2		
3		

## Nedladdning av appen Vård och Hälsa

Gå till App Store (iPhone) eller Google Play (Android).

Sök på Vård och hälsa för att hitta och ladda ner appen. Appen är kostnadsfri.

1. Öppna appen och klicka på Logga in. Inloggning sker via 1177.
2. Logga in med ditt personnummer och e-legitimation. Första gången du loggar in behöver du registrera dina kontaktuppgifter och godkänna Användarvillkor.
3. När du loggat in kommer du till appens startsida. På startsidan kan du se en sammanfattning över ditt ärende och kommande mätningar, enligt den plan som barnmorskan lagt upp för dig. Du kan också se genomförda mätningar i listan, markerade med Klar.

## Överföring av mätvärden Via Bluetooth

Parkoppla mätutrustningen med appen, se medföljande manual till mätutrustningen.

**Tips** Knappen för Bluetooth sitter på baksidan av blodtrycksmätaren.

Om parkoppling eller utrustningen inte fungerar, kontakta Hjälpmedelscentralen, se rubrik nedan Behov av support.

1. Logga in i Vård och hälsa. Klicka på knappen "Ny mätning" för den mätning du ska göra idag.
2. Klicka på knappen "Sätt i gång!" för att starta mätningen.
3. Använd utrustningen enligt instruktion och gör din mätning.
4. När mätningen är gjord ser du ditt värde i appen. Kontrollera att värdet stämmer.
  - Om värdet stämmer klickar du på Bekräfta. –
  - Om värdet inte stämmer klickar du på Gör om mätningen.
5. När du bekräftat mätningen kan barnmorska se dina värden.
6. Under Visa översikt kan du se hur dina värden har förändrats över tid

## Lånevillkor och retur

Om du lånat blodtrycksmätare på sjukhuset kommer du få ta del av [Lånevillkor för hjälpmedel](#)

**Viktigt! När din blodtrycksmätning är avslutad kontaktar du barnmorska på BB-mottagningen på telefon 010-435 24 30, knappval 3. Barnmorskan kommer skicka ett meddelande med returlänk för att du ska kunna skicka tillbaka din mätutrustning.** Returlänken gäller oavsett om du lånat din utrustning på din barnmorskemottagning eller på sjukhuset.

## Problem med den medicintekniska utrustningen

Vid fel på blodtrycksmätaren eller om parkopplingen inte fungerar kan du kontakta Hjälpmedelscentralen. Telefon: 010-473 80 80 (måndag – fredag kl.08:00-12:00, 13:00-16:30) Via Hjälpmedelcentralens hemsida kan du felanmäla ditt hjälpmedel: [www.service.vgregion.se/hjalpmedel](http://www.service.vgregion.se/hjalpmedel)

## Problem med appen Vård och hälsa

Vid problem med själva appen Vård och hälsa fyller du i formuläret Feedback och support som finns i appen. Du blir kontaktad av medarbetare i supporten. Är det brådskande kan du använda telefonnumret ovan till Hjälpmedelscentralen.

## Övriga frågor

Kontakta barnmorska på BB-mottagningen NÄL Telefon 010-435 24 30, knappval 3.