



Närhälsan Oden vårdcentral

Välkommen att ta ditt blodtryck i vårt hälsorum

Du hittar hälsorummet på plan 2, rakt fram när du kommer uppför trappan. Rummet är alltid öppet under våra ordinarie öppettider, ingen tidsbokning krävs.

Innan ditt besök är det bra att tänka på:

- Ta dina läkemedel som vanligt före blodtrycksmätning.
- Undvik kraftig fysisk ansträngning innan besöket.
- Undvik koffeinhaltiga drycker (till exempel kaffe, te, energidryck) samt nikotin 30 min innan besöket till hälsorummet.
- Sitt ner och vila en stund innan du startar mätningen, och mät minst 3 gånger och skriv ner alla värden.

Tänk på att skriva din **vårdgivares namn på blanketten**, så de kan ta del av din blodtrycksmätning. Fullständiga instruktioner för hur mätningen går till finns på plats.

Du behöver inte anmäla dig, besöket är kostnadsfritt!

Välkommen!