Barnmorskemottagningar

Patientinformation

Datum: 2025-08-26

Till dig som ska kontrollera ditt blodtryck och urinsticka i hemmet – Egenmonitorering

Du har i samråd med barnmorska eller läkare fått möjlighet att, i hemmet, mäta ditt blodtryck och ta självtest för protein i urinen. Du får en påminnelse via sms varje gång du har en mätning att göra. Rapportera in dina mätvärden enligt aktuell planering senast kl. 10:00. Barnmorska bevakar inrapporterade mätvärden samtliga vardagar och kommer att kontakta dig om det behövs en åtgärd.

Lån och retur av mätutrustning

Du får låna blodtrycksmätare kostnadsfritt som skickas hem till dig via postombud från Hjälpmedelscentralen, alternativt via barnmorskemottagning. Det är viktigt att läsa Lånevillkor

Om blodtrycksmätare skickas till utlämningsställe kommer ett sms ”Leverans från HMC Skövde”. Blodtrycksmätaren ska hämtas ut snarast dock senast inom 7 dagar.

Mätutrustningen ska senare lämnas tillbaka, i originalförpackning. Du kommer att få ett meddelande om hur du returnerar mätutrustningen.

Ladda ner appen och kom i gång

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.

Så här kontrollerar du ditt blodtryck

- Blodtrycket tas i höger arm (om du inte fått instruktion om annat).
- Placera manschetten på den avklädda överarmen med manschettens nederkant cirka 2–3 cm ovanför armvecket, se bild nedan.
- Se till att manschettens mitt-markering hamnar mot insidan av överarmen. Dra försiktigt åt manschetten så att den inte glider ner. Fäst kardborren så att den sitter lagom hårt (ett finger ska rymmas mellan hud och manschett).
- Sitt i en lugn miljö, i avslappnad position, med båda fotsulorna i golvet.
- Låt armen vila på ett armstöd eller bord, gärna med stöd av en liten kudde. Vila minst 5 minuter i tystnad inför att blodtrycket mäts.
- Genomför blodtrycksmätning. Två värden visas i displayen, till exempel 120/80.
- Bekräfta överföring i appen Vård och Hälsa.

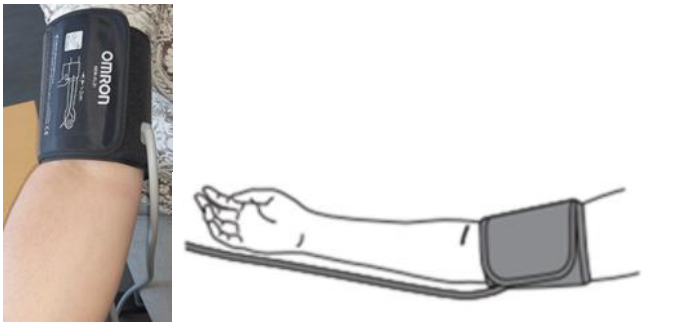

Bild: Korrekt placering av blodtrycksmanschett.

Så här kontrollerar du din urin med urinsticka

- Ta gärna urinprovet på morgonen.
- För att undvika felaktigt provsvar torkar du en gång framifrån och bak för att få bort eventuella flytningar, innan provet tas.
- Kissa först en mindre mängd i toaletten. För sedan in en ren och torr behållare under urinstrålen och samla upp urin.
- Doppa stickan i urinen i cirka 2 sekunder så att alla testfält fuktas.
- Vänta 1 minut och jämför testfältet för Protein med färgerna på burken. Håll stickan intill färgblocket och jämför urinstickan med mätskalan i god belysning (bortse från det andra testfältet märkt Glucos). Se bild nedan.
- Skriv ned och rapportera in mätvärdet i appen Vård och hälsa.

Bild: Avläsning urinsticka och mätskala.

Överföring av mätvärden

Via Bluetooth

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

Manuell inmatning

I vissa fall kan du behöva ange värdena från din mätning manuellt.

Gör så här:

1. När mätningen är klar, klicka på knappen **Ange blodtryck**. Ange ditt blodtryck och din puls. Klicka sedan på **Fortsätt**.
2. Kontrollera att det värde du angett stämmer. Om värdet stämmer klickar du på **Bekräfta**. Om värdet inte stämmer klickar du på **Gör om mätningen.** Du skickas då tillbaka till föregående steg. När du gjort dina ändringar klickar du återigen på **Fortsätt** och därefter **Bekräfta.**
3. Dina värden är nu inskickade i appen och tillgängliga för din vårdgivare.

4. För att avsluta mätningen klicka på knappen **Visa översikt** och sedan på **bakåtpilen** längst upp i högra hörnet.

Självskattning i välmåendeformulär

1. Klicka på knappen **Besvara frågor** under den mätning du ska göra idag.
2. Gå igenom formuläret och svara på samtliga frågor. Klicka på knappen **Nästa** längst ner under varje fråga för att komma vidare.
3. När du är klar kommer du till sidan **Resultat.** Ditt formulär är nu inskickat. Du kan bortse från siffran du ser. För att avsluta formuläret klicka på knappen **Visa översikt.**

Ta kontakt med förlossningsklinik direkt

Ring och rådgör med förlossningskoordinator om övertrycket är 160 eller högre eller undertrycket 110 eller högre, och/eller du har nytillkomna eller ökande symtom så som:

- kraftig huvudvärk
- ögonflimmer, synfältsbortfall, dubbelseende eller dimsyn
- kraftig smärta i övre delen av magen, särskilt under höger revbensbåge
- illamående/kräkningar
- allmän sjukdomskänsla

Behov av support

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)

Webb: Felanmälan hjälpmedel

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

Ta kontakt med din barnmorskemottagning.