



Till dig som tar medicin för blodtrycket pga. graviditetshypertoni

Ditt blodtryck är fortfarande förhöjt och du behöver fortsätta kontrollera blodtrycket hemma. Du kan få låna med utrustning hem och dina blodtryck kommer då rapporteras in digitalt. Ladda ned appen Vård och hälsa (se manual sist i informationen) för att kunna parkoppla blodtrycksapparaten via blåttand. Dina blodtryck registreras i appen. Prova blodtrycksmanschetten redan på sjukhuset. Nedan följer instruktion när du ska kontrollera dina blodtryck och hur du ska fortsätta ta dina mediciner.

Fortsatta kontroller av blodtrycket

Efter hemkomst skall du själv kontrollera blodtrycket de första veckorna. Du får låna en blodtrycksmanschett från sjukvården. Dina blodtryck registreras i appen och skickas digitalt till AGNES-mottagningen i Mödravården som bedömer blodtrycken.

Kontroll av blodtryck i hemmet

Efter hemgång ska du kontrollera ditt blodtryck två gånger/vecka – måndag och torsdag – de två första veckorna. Därefter ska du kontrollera ditt blodtryck varje måndag till och med sex veckor efter din förlossning.

Detta schema gäller så länge du inte får andra instruktioner av din läkare.

Förbered dig innan du mäter blodtrycket

Det är viktigt att vara i vila när du mäter blodtrycket. Undvik, så gott det går, 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 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, undvik att röra på armen eller prata då 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 AGNES-mottagningen via Vård och Hälsa-appen eller via förlossningskoordinatorn 031-343 12 50, knappval 2. Om du mår bra räcker det att du får kontakt med vårdpersonal nästkommande vardag.

Blodtrycket är mer än 160/110

- Sök på Akutmottagningen för gravida och nyförlösta med en gång

Vid symtom

Om du upplever symtom såsom huvudvärk, synstörningar eller buksmärta ska du kontakta förlossningskoordinatorn alternativt åka in till akutmottagningen för gravida och nyförlösta för bedömning samma dag.

Inför hemgång

I samband med att du går hem från BB skickas en remiss till din vårdcentral för en uppföljande kontakt om 4–6 veckor samt om 1 år. Fram tills du fått kontakt med din Vårdcentral kan du vända dig till AGNES-mottagningen med eventuella frågor.

Efter ca 8-12 veckor har du en tid till barnmorska eller läkare på mödrahälsovården eller specialistmödravården där man kommer att kontrollera ett urinprov samt ge dig information och råd inför nästa graviditet.



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:

tabl	läkemedel	dos

Så här trappar du ut din behandling:

ordning	läkemedel	ny dos

Manual för att ladda ner 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.

Kom igång:

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 dina ärenden.

Mina ärenden: här kan du se meddelanden från din vårdgivare som du fått i appen.

Att göra: här kan du se dina kommande mätningar enligt den plan som din vårdgivare lagt upp för dig. Du kan också se genomförda mätningar i listan, markerade med Klar.