Kom igång med din blodtrycksmätning

Steg för steg

Denna information riktar sig till dig som är inskriven på en egenmonitoreringsplan vilken innefattar blodtrycksmätning.

Observera att samtliga instruktioner är anpassade för blodtrycksmätarna **Omron M2 Intelli IT**, **Omron M4 Intelli IT** och **Omron M7 Intelli IT**. Om du använder en annan blodtrycksmätare kan skillnader förekomma i mätarens utformning och användning.

Så mäter du ditt blodtryck och för över informationen till din app

Nu när du parkopplat din blodtrycksmätare med din app är det dags att mäta ditt blodtryck! Nedan beskrivs hur du går tillväga för att genomföra mätningen och sedan för över det uppmätta värdet till appen.

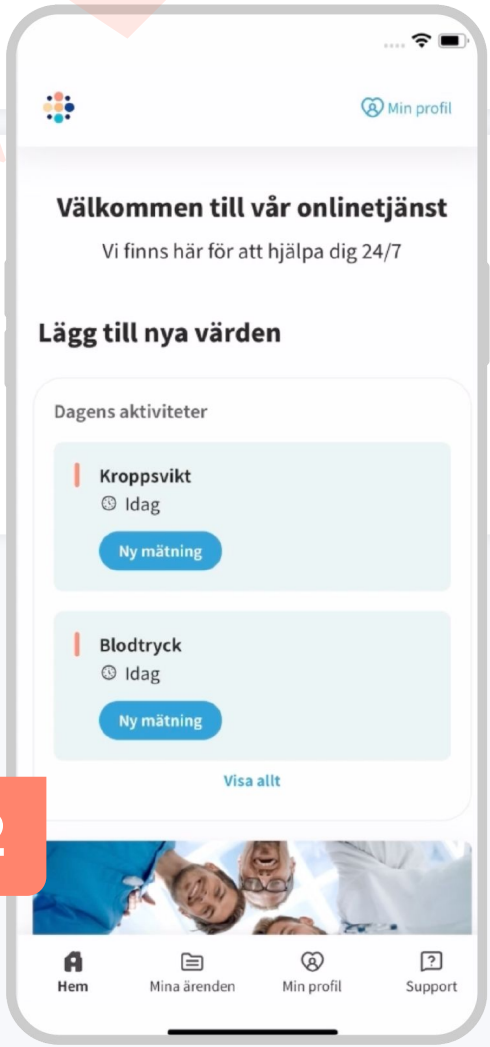
1. Starta appen

Börja med att öppna appen på din mobiltelefon eller surfplatta och logga in.

2. Hitta rätt i appen

- På din startsida kan du se dina aktuella aktiviteter.
- Under "**Dagens aktiviteter**" eller under "**Alltid tillgängligt**" väljer du "**Ny mätning av blodtryck**"

Om det är första gången som du ska göra en blodtrycksmätning behöver du först parkoppla din blodtrycksmätare och din app innan du kan genomföra mätningen. Se separat instruktionsblad kring hur du gör detta.



DEMO

3. Förbered dig själv för mätning av blodtryck

- Innan du genomför din blodtrycksmätning är det viktigt att du förbereder dig på rätt sätt.
- Sitt ner och vila i fem minuter innan din mätning.
- Båda fötterna ska vara på marken och dina ben inte korsas.
- Om du har druckit kaffe, te, eller har använt tobaksprodukter ska du vänta 30 minuter innan du gör din mätning.
- Undvik kraftig ansträngning precis innan mätningen.

Dessa förberedelse-instruktioner visas också i appen, om du inte aktivt valt att dölja denna information.

4. Förbered mätning i appen

Klicka på **“Sätt igång”** för att komma vidare.

DEMO

5. Förbered mätning på din blodtrycksmätare

- Placera nu blodtrycksmanschetten på din arm ovanför armbågen. **Tänk på att använda samma arm vid varje mätning, i första hand vänster arm.**
- Var noga med att inget tyg från dina kläder finns mellan manschetten och din hud.
- Vila din arm i knät och kontrollera att manschettens slang sitter så att den går rakt ut mot ditt ringfinger.

5

6. Påbörja mätning

- När appen säger att du kan påbörja din mätning trycker du på **START/STOP**-knappen på din blodtrycksmätare.
- Mätningen startar nu. Vänta tills mätningen är färdig.

DEMO

7. Överföring av mätvärde

7

När mätningen är klar förs värdet automatiskt över från mätaren till appen.

7

Kontrollera att blodtrycksvärdet som visas i appen är samma som visas på din blodtrycksmätare. Vid behov kan du manuellt ändra värdet direkt i appen.

7

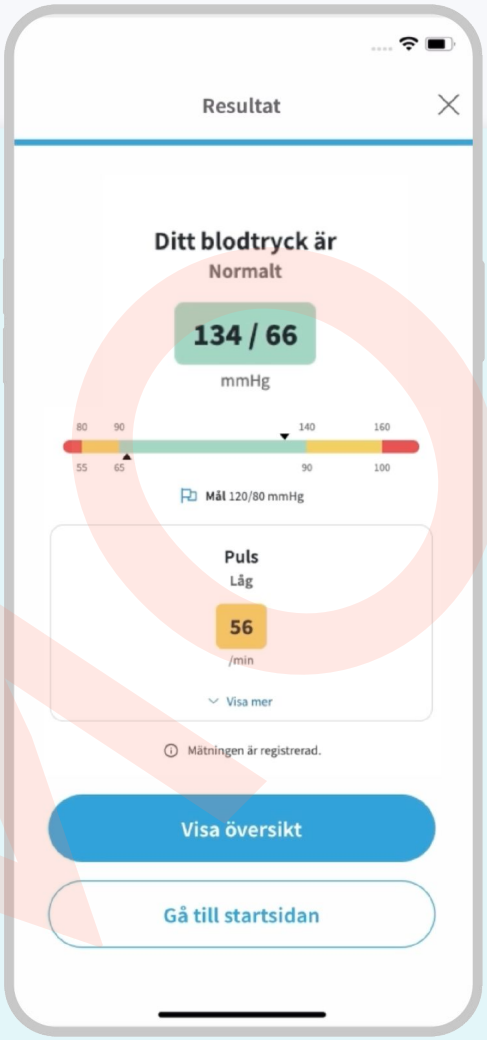
Tryck på **Bekräfta**.

DEMO

Avsluta

Bra jobbat! Nu är du färdig med mätningen.

Ditt blodtrycksvärde skickas direkt till din vårdgivare och i appen visas information om ditt uppmätta värde, till exempel om ditt blodtryck är högt, lågt eller normalt.



DEMO