

# REGISTRERA DITT BLODTRYCK

## NÄR DU SKA BÖRJA MÄTA DITT BLODTRYCK

Med ImagineCare börjar du att mäta ditt blodtryck **1 gång varje dag**. Mätningar av blodtrycket utvärderas individuellt, per dagligt medelvärde och med trend över flera dagar.

Du mäter ditt blodtryck med den medföljande blodtrycksmätaren som har Bluetooth. Enheten måste vara parkopplad med din läsplatta eller mobiltelefon.

## NÄR DU MÄTT DITT BLODTRYCK UNDER EN LÄNGRE TID

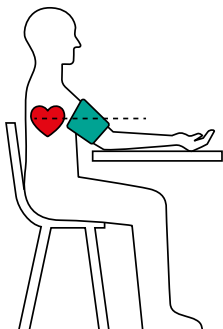
När ditt blodtryck visar sig vara konsekvent under kontroll ber vi om blodtrycksmätningar **1 gång varje vecka**.

Om blodtrycket är utanför ett bestämt intervall uppmanas du att mäta blodtrycket oftare. Du meddelas om hur ofta du ska genomföra dina blodtrycksmätningar via meddelanden i ImagineCare. Både du och vårdgivaren meddelas med olika angelägenhetsgrad beroende på hur långt från normalvärdet som det uppmätta blodtrycket är.

## HUR LÄNGE SKA JAG MÄTA MITT BLODTRYCK?

Vid varje kontakt med dig gör vårdgivaren en bedömning om egenvården kan fortsätta. Vårdpersonalen kan antingen skicka meddelanden eller via videosamtal stödja dig att göra livsstilsförändringar som påverkar blodtrycket såsom sömn, aktivitet eller stress.

**Om du känner att du inte mår bra så ska du kontakta din hälsocentral. För rådgivning kvällar och helger ring 1177. Vid akut sjukdom ring 112.**



- Vila i ca 10 minuter före provtagning.
- Placera manschetten i höjd med hjärtat.
- Se till att mätutrustning och läsplatta eller mobiltelefon finns nära varandra för att registreringen ska bli rätt.

**VIKTIGT!** Mätutrustningen är personlig och får inte lånas ut till någon annan person eftersom detta kommer att påverka din uppföljning.



## FÖRBEREDELSE

1. Starta läsplattan eller mobiltelefonen och sätt på dig blodtrycksmanschetten.
2. Starta ImagineCare och ange din **PIN-kod**.
3. Välj enhet **Blodtryckmätare**.

## NÄR IMAGINECARE UPPMANAR DIG ATT MÄTA DITT BLODTRYCK

1. Klicka på: **Uppdatera Blodtryck**
2. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.
3. Klicka på: **Se resultat**

## NÄR DU SJÄLV VÄLJER ATT MÄTA DITT BLODTRYCK

1. Klicka på ditt senaste blodtrycksvärde som visas på displayen.
2. Klicka på: **Uppdatera Blodtryck**
3. Följ instruktionerna tills mätningen är klar.
4. Klicka på: **Se resultat**

## ANGE BLODTRYCK MANUELLT

Om problem uppstår med din blodtrycksmätare kan du välja att ange ditt blodtryck manuellt genom att klicka på:

**Lägg in blodtrycket  
manuellt**




## SE TIDIGARE MÄTNINGAR

När du använder ImagineCare kan du se dina tidigare mätningar i en graf genom att skrolla ner på sidan.



Klicka på hjärtsymbolen så visas dina puls värden i grafen.

## RESULTATMARKÖRER

-  Grönt = normalt värde.
-  Turkos = något över eller under normalt värde.
-  Orange = över eller under normalt värde.

## KONTAKTA IMAGINECARE

Har du frågor eller funderingar som gäller din personliga mätutrustning eller hur du använder den? Då är du välkommen att kontakta vår tekniska support via e-post.

**E-postadress:** [support@imaginecare.com](mailto:support@imaginecare.com)

**Öppettider:** Måndagar till fredagar 08.00 – 17.00

Om du har frågor kring ditt hälsotillstånd bör du kontakta din vårdgivare via chatten i appen **ImagineCare** via telefon.

- **Om du inte känner dig frisk, kontaktar du din hälsocentral eller vårdgivare.**
- **För rådgivning kvällar och helger ring 1177.**
- **Vid akut sjukdom ring 112.**

# IMAGINECARE

[www.imaginecare.com](http://www.imaginecare.com)