

Blodtrycksduken

- kunskap för ett aktivt liv med högt blodtryck



Riksförbundet
HjärtLung

Kraft att förändra!

På dessa blad är frågorna från Blodtrycksduken "Lätta på trycket" samlade. Här kan du som deltagare anteckna svaren

1

ca 30 min

Tipsrunda

Kryssa för rätt svar. Mer än ett alternativ kan vara rätt. Rätt svar finns i broschyren "Om högt blodtryck".



1. Varför är det viktigt att ha koll på blodtrycket?

- A** Det är ett sätt att ha koll på hjärthälsan
- B** För att snabbt kunna behandla och förebygga andra sjukdomar
- C** För att förebygga stress

2. Vilka sjukdomar kan hänga ihop med högt blodtryck?

- A** Stroke, hjärtinfarkt, hjärtsvikt och benartärsjukdom
- B** Njursjukdom och diabetes
- C** Artros och benskörhet

3. Hur många har högt blodtryck i Sverige?

- A** Ungefär var tredje vuxen svensk
- B** De flesta medelålders kvinnor
- C** Varannan svensk över 60 år

4. Vad kan ligga bakom högt blodtryck?

- A** Att kärlen åldras, blir stelare och trängre
- B** Sämre levnadsvanor
- C** Ärftlighet och andra sjukdomar

5. Om man har 120 över 80 i blodtryck, vad står 120 för?

- A** Trycket när det är som högst och hjärtat pumpar ut blodet
- B** Trycket när hjärtat slappnar av och fylls med blod igen
- C** Det är pulsen

6. Vad är ett normalt blodtryck?

- A** Ett övre tryck på 110 till 130 mmHg
- B** Ett undre tryck som är lägre än 80 mmHg
- C** Ungefär 150 i övre tryck och 90 i lägre tryck

7. Vad ska du tänka på när du mäter blodtrycket?

- A** Att inte träna, äta, dricka kaffe eller använda tobak 30 minuter innan
- B** Att sitta ned och vila en stund innan
- C** Att ha stöd för ryggen och armen samt fötterna i golvet

8. Vad innebär "vitrockseffekten"?

- A** Att blodtrycket blir lägre när en läkare tar det
- B** Att blodtrycket blir högre när man tar det i vården än hemma
- C** Att blodtrycket blir mer korrekt när det mäts av en läkare

9. När anses blodtrycket vara högt?

- A** När vilopulsen är över 110
- B** När blodtrycket är 135/85 mmHg eller högre uppmätt i hemmet
- C** När blodtrycket är 140/90 mmHg eller högre, uppmätt i vården

10. Hur behandlas högt blodtryck?

- A** Med ändrade levnadsvanor och läkemedel
- B** Det behandlas bara om det ger symtom
- C** Man behandlar inte högt blodtryck utan bara eventuella följsjukdomar

11. Vilka levnadsvanor är bra för blodtrycket?

- A** Hålla en normal vikt och äta mycket grönsaker
- B** Hålla i gång och vara aktiv, konditionsträning är viktigast
- C** Dra ner på eller sluta med alkohol och nikotin

2

ca 10 min

Pausgympa

Ta gärna en paus och rör dig och då.
Alla pausövningar finns beskrivna på Flimmerduken.



Kamma

Dra en kam genom håret. Först med höger hand, börja vid vänster tinning och dra handen över huvudet och ner mot nacken. Gör sedan om med vänster hand.



Simma

Simma bröstsim, ta stora tag långt framför kroppen, dra bak axlar och pressa ihop skulderblad på väg tillbaka.



Åttor

Håll ihop armarna och rita åttor framför kroppen.

3
ca 60 min

Goda råd

Här får ni läsa om ett antal personer med högt blodtryck. Diskutera hur ni kan hjälpa dem att mäta och hantera sitt blodtryck. Lös också uppgiften "Högt och lågt". Ta hjälp av broschyren "Om högt blodtryck".



Riksförbundet
HjärtLung
Kraft att förändra!

Rätt och fel när du mäter trycket hemma

Diskutera varje person, vad gör de som är rätt och vad är fel?



• Vad gör Ida som är rätt eller fel?

• Vad gör Johan som är rätt eller fel?



• Vad gör Nils som är rätt eller fel?

• Vad gör Karin som är rätt eller fel?



• Vad gör Stella som är rätt eller fel?



Christina mår bra nu

Diskutera:

- Vad är det som gör att Christina vill dra ned på/sluta med sin blodtrycksmedicin?

- Tycker ni att Christina gör rätt när hon börjar fasa ut medicinen? Varför, varför inte?

- Kan ni komma fram till något som faktiskt kan leda till att man kan dra ned på blodtrycksmedicinen?



Elis och Ella njuter av livet

Diskutera:

- Vilka livsstilsförändringar är viktiga när man har högt blodtryck?

- Vad gör Ella och Elis som är bra? Vad kan bli bättre?

- Kan ni tipsa Elis och Ella om hur man kan göra för att ändra sina vanor för att orka hålla fast vid dem över tid?



Högt och lågt

Gör så här

Läs igenom varje påstående, diskutera tillsammans och kom fram till vad som är rätt och fel.

	RÄTT	FEL
Ett normalt blodtryck för en vuxen ligger på ungefär 120/80 mmHg.	☐	☐
Det övre värdet (120) motsvarar trycket när hjärtat pumpar ut blodet.	☐	☐
Ett blodtryck på 130/70 mmHg är högt och ska behandlas.	☐	☐
När blodtrycket mäts hemma anses det vara högt när blodtrycket är 135/85 mmHg eller mer vid flera tillfällen.	☐	☐
Ett välbehandlat blodtryck ligger oftast runt 120-130 mmHg i övertryck och lägre än 80 mmHg i undre tryck.	☐	☐
Övertrycket ska ligga mellan 120 och 140 mmHg och undertrycket ska vara över 80 mmHg.	☐	☐
Ett blodtryck på över 140/90 är högt och ska behandlas.	☐	☐



4

ca 5 min

Tankenöt

Är det bra att få diagnosen högt blodtryck?



Diskutera:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

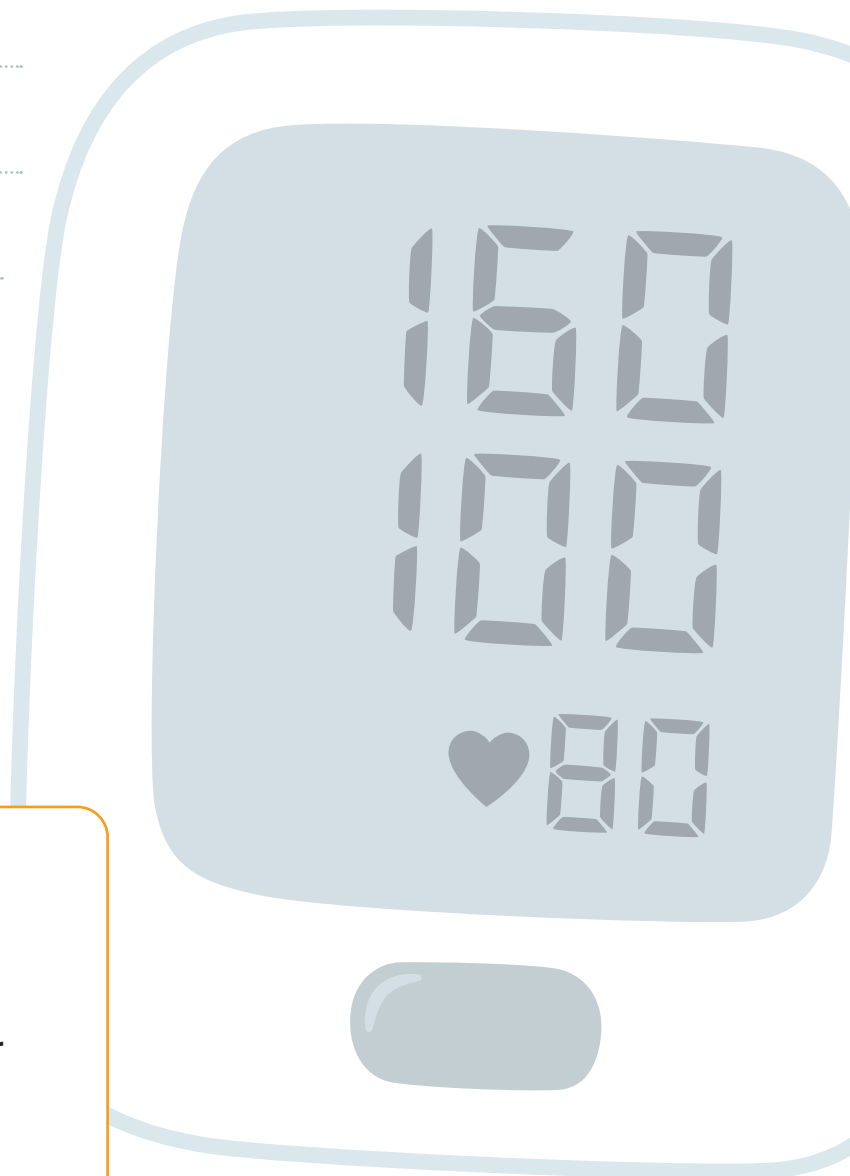
5

ca 10 min

Avsluta med att prata om vad ni har lärt er.

Är det någonting ni kan förändra i er vardag för att må bättre?

Hur kan ni hjälpa varandra?



Tillsammans har vi kraft att förändra!

Riksförbundet HjärtLung är en av Sveriges största patientorganisationer, med närmare 35 000 medlemmar och 160 föreningar över hela landet som har kunskap, kraft och engagemang att ge dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ett längre och rikare liv.

Som medlem får du tillgång till gemenskap och stöd för att ta hand om din hälsa och välbefinnande, med information och utbildning anpassad för dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom, närstående är också välkomna. Du får också ett brett utbud av tjänster, inklusive digitala träningspass, exklusiva rabatter och värdefull kunskap som kan hjälpa dig leva ett mer aktivt och rikt liv.

Ditt engagemang är värdefullt

Genom att engagera dig ideellt i en förening gör du skillnad för medmänniskor i vardagen. Du hjälper andra, samtidigt som du får en möjlighet att lära dig nya saker. Det finns många sätt att engagera sig och bidra till vårt arbete. Du kan:

- Värva nya medlemmar och sprida kunskap om Riksförbundet HjärtLung,
- Stödja oss genom att ge en gåva eller bli månadsgivare,
- Engagera dig ideellt genom att bli funktionär eller hjälpa till med föreningsaktiviteter,
- Starta en ny lokalförening på din ort för att stärka lokalt stöd och nätverk,
- Påverka lokala myndigheter att skapa hälsofrämjande initiativ som Hälsans stig.



Läs mer om vad som ingår i ditt medlemskap och hur du kan göra skillnad genom att engagera dig i vårt arbete.