

Blodtrycksduken – kunskap för ett aktivt liv med högt blodtryck

- Träffas ni fysiskt? Gör så här:
- Dela in er i grupper om 3 till 4 personer.
 - Samla varje grupp runt ett bord.
 - Lägg Blodtrycksduken på bordet.
 - Ta var sitt exemplar av broschyren "Om högt blodtryck".
 - Turas om att läsa uppgifterna på duken högt för varandra.

- 1 Gör tipsrundan tillsammans, leta efter svaren i broschyren "Om högt blodtryck".
- 2 Dags för en aktiv paus, gör pausgympan!
- 3 Läs om Ida, Johan, Nils, Karin, Stella, Christina, Elsa och Elis och dela med er av goda råd.
- 4 Klura kring tankenöten.
- 5 Avsluta med en reflektion.

Ta trycket!
Att ha koll på sitt blodtryck är enkelt och smart!
Högt blodtryck ligger bakom många hjärt-kärlsjukdomar och att upptäcka högt blodtryck i tid ger möjlighet att påbörja behandling tidigt och förebygga andra allvarliga sjukdomar.

Tipsrunda

1
ca 30 min

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

Till höger finns sex pausövningar. Välj om ni vill göra alla övningar på en gång eller sprida ut dem. Upprepa varje övning valfritt antal gånger. Håll i en stol, ett bord eller vägg om det behövs.



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.



Klappa
Klappa händerna framför och bakom kroppen.



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



Vrid på huvudet
Vrid huvudet sakta från ena sidan till den andra.



Upp och ned
Dra upp axlarna och gör halsen så kort du kan. Släpp sedan ner axlarna och gör halsen så lång du kan.



Ättor
Håll ihop armarna och rita ättor 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".



Ida tar blodtrycket samma tid varje dag. Hon har blodtrycksmätaren bredvid sängen och tar blodtrycket innan hon stiger upp. Det är skönt att ligga kvar i sängen och dra sig en stund och genom att ta blodtrycket direkt när hon vaknar glömmar hon aldrig bort det.



Karin är noga med att mäta sitt blodtryck. Hon gör det vid samma tid varje gång för att få jämförbara värden. Så direkt efter middagen medan barnen dukar av och maken tittar på nyheterna passar hon på att mäta blodtrycket. Eftersom hon hört att stillasittande inte är bra för hälsan tar hon blodtrycket ståendes vid diskbänken.

Elis och Ella njuter av livet

Elis och Ella har nyligen gått i pension. Skönt, tycker Elis, att få bestämma över sin dag och kunna lägga mer kärlek på huset och båten. Ella, som är lärare, saknar både barn och kollegor och vardagens ståhej i en lågstadielklass.



band på sig och numera får de bara sött efter maten på fredag och lördag. Alkohol har de slutat med, men de fortsätter att dricka ett glas rödvin om dagen, det har man ju vetat länge är bra för kärlen. Så Ellas enda last är väl snuset och Elis avslutar gärna dagen framför TV:n med en skål extrasaltade chips.

Ja, det är en balansgång att kunna njuta av livet och tänka på hälsan samtidigt!

Tips! Titta i "Om högt blodtryck" på sid 12 och 15 till 18.

Liksom många andra i bekantskapskretsen har Ella och Elis fått några krämpor under senare år, ingenting allvarligt tack och lov, men båda har högt blodtryck och doktorn har sagt till dem att tänka över sina levnadsvanor.

Fast Elis och Ella gör det redan bra! De rör på sig varje dag och båda slutade röka för några år sedan, även om Ella fortfarande snusar, men det är ju inte alls samma sak. De har börjat äta en liten skål med rivna morötter till middagen, så även om kött, potatis och säs verkligen är gott, äter de mer grönsaker. Elis som gillar att göra efterrätter har lagt

Högt och lågt

Det är många siffror att hålla ordning på när det gäller blodtryck. Vad står siffrorna för? Och när är blodtrycket egentligen högt?

Gör så här

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

Tips! Titta i "Om högt blodtryck" på sid 9, 7, 11 och 12.

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.

RÄTT FEL

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.

Rätt och fel när du mäter trycket hemma

Idag finns utrustning som gör det lätt att ta blodtrycket hemma. Men det är viktigt att ta blodtrycket på rätt sätt för att få värden som går att lita på.

Gör så här:

Läs om hur Ida, Johan, Nils, Karin och Stella tar blodtrycket hemma. Diskutera varje person, vad gör de som är rätt och vad är fel?

Tips! Titta i "Om högt blodtryck" på sid 9.

Johan tycker om att vara aktiv på söndagsmorgnar när det känns som resten av världen sover. När han vaknar stiger han upp och tar en rask promenad med hunden. Sedan dricker han två koppar kaffe och njuter av dagens första snus. Innan han väcker sin sambo för en gemensam brunch tar han blodtrycket.



Stella gillar instruktioner. Doktorn har bett henne att ta blodtrycket hemma två dagar i veckan och hon gör precis som han sagt. Hon mäter blodtrycket på morgonen innan hon äter och dricker kaffe. Hon sitter på en stol med stöd i ryggen och höger arm vilande mot bordet. Hon vilar en stund innan själva mätningen. Doktor sa att båda fötterna skulle vara mot golvet, men hon har alltid suttit med benen i kors och det tänker hon fortsätta med!



Nils är social och aktiv. Han försöker alltid göra det mesta möjliga av sin tid. För att slå två flugor i en smäll brukar han innan kvällsmackan ringa och prata med sin mamma medan han tar blodtrycket, två gånger med en minuts mellanrum som doktorn sagt.



Christina mår bra nu

Christina är mäklare, ett jobb som kräver mycket energi och att hon snabbt svarar i telefon och på meddelanden. Högt tempo, framför allt på helgerna men det är också ett fritt jobb där hon kan bestämma över sin tid.

Senaste åren har dock varit tuffa. Sedan pandemin har bostadsmarknaden varit rena berg- och dalbanan. Mycket slit och ganska få försäljningar, stressen har ökat och inkomsterna minskat. Christina har känt sig tröttare än vanligt och blivit sjuk ofta. Vid ett besök i vården konstaterades att hennes blodtryck var högt, 155/90. Så läkaren skrev ut medicin för blodtrycket och hon började med tabletterna direkt.

Idag mår Christina mycket bättre. Hon har inte varit förkyld på länge och mår som vanligt igen. Hon har en stor hund som behöver motion, så det blir flera långa promenader om dagen. Christina går också på gympa och yoga. Att hon mår bättre märks också tydligt på blodtrycket, som hon mäter hemma en gång i veckan. Det har varit normalt och stabilt en längre tid nu.

Christina funderar över sin blodtrycksmedicin. Hon vill helst undvika piller och bara ta dem om de verkligen behövs. Helt klart är hon ju färdigbehandlad nu eftersom blodtrycket är normalt och hon inte har några symtom. Christina bestämmer sig för att fasa ut blodtrycksmedicinen, först genom att ta halva tabletter och sedan en halv tablett varannan dag. Hon kommer fortsätta mäta blodtrycket så hon märker ju direkt om det går upp igen. Så skönt att slippa förnya recept och komma ihåg tabletter varje dag.

Diskutera:

- 1 Vad är det som gör att Christina vill dra ned på/sluta med sin blodtrycksmedicin?
- 2 Tycker ni att Christina gör rätt när hon börjar fasa ut medicinen? Varför, varför inte?
- 3 Kan ni komma fram till något som faktiskt kan leda till att man kan dra ned på blodtrycksmedicinen?

Tips! Titta i "Om högt blodtryck" på sid 13 och 15.



Bästa sättet att hålla blodtrycket nere är att förstå vad som gör att det blir högt.

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?

Diskutera:

- Är det bra eller dåligt att få diagnosen högt blodtryck?

