

Väl reglerad hypertoni samtidigt minskning av läkemedelsanvändning med hjälp av livsstilsändring

Bakgrund: Många av patienter som får diagnosen hypertoni behöver inte behandlas med mediciner (Vitrocksyndrom) eller kan påverka sitt blodtryck positivt med livsstilsändring (Metabolt syndrom).

Syfte/Mål

Primärt mål är att patienten skall ha väl reglerat blodtryck: 120-140/80-90 mm Hg. Och att minska läkemedelsanvändning.

Öka patientens medvetande om livsstil vikten.

Nu läge:

Patienter flyttar mellan vårdcentral,

Diagnostiserande/Behandlande läkare är inte alltid samma.

Metod

Identifiera hypertoni patienter från mottagningsbesök

Information och uppföljning på ssk-mottagning

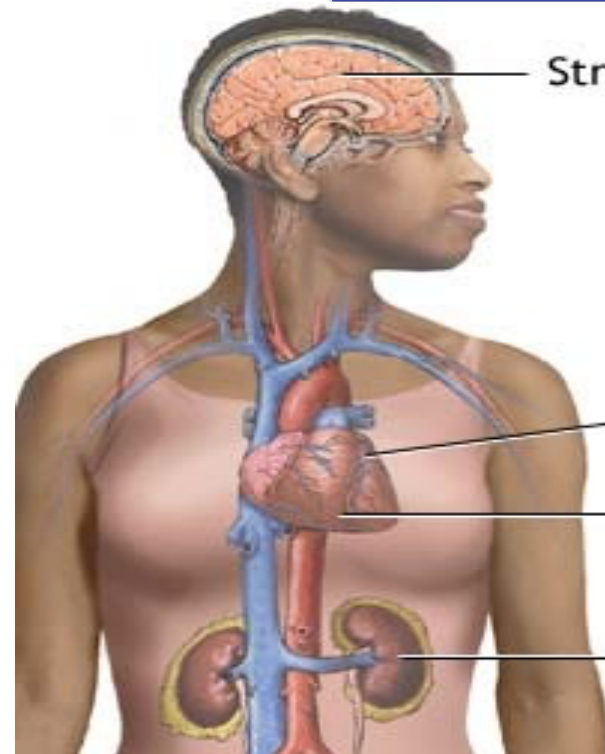
PM- angående arbetsbeskrivning – parametrar som registreras och följs upp.

Inkluderade patienter

N 15 (9M+6F) Medel ålder 58 år

BMI 29,3 (22-35) Motion 30-60 min/dag

Saltintag 13 normal saltat 2 extra salt



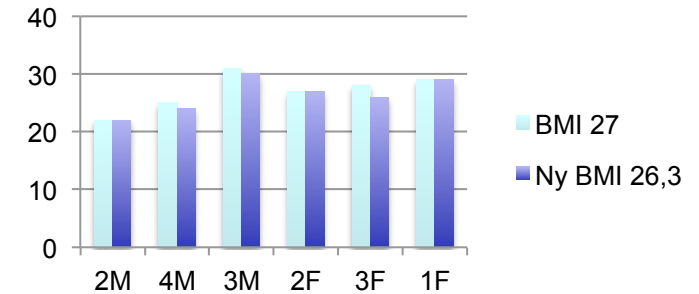
Chronic high blood pressure (hypertension) left untreated can lead to:

Stroke

Blood vessel damage (arteriosclerosis)

Heart attack or heart failure

Kidney failure



Blodtrycksmätning:

Små variationer för samtliga individer

Resultat

Trots en god information och ganska bra respons från patienterna kunde vi inte se någon signifikant på mätta blodtryck värde. Däremot viss bra resultat på BMI och kanske diet.

Slutsatser

Det är svårt att dra slutsatser utifrån detta arbete.

Det är för lite patienter.

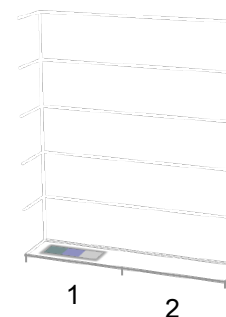
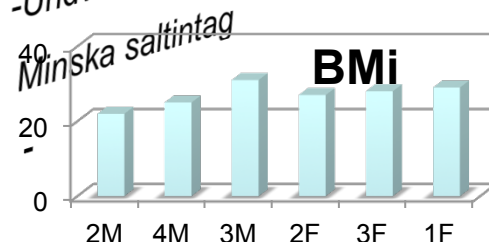
Enheten är liten

En del subjektivitet i vad gäller livsstilsändring

Närmare undersökning med bättre resurser behövs.

Information Till patienten:

- Motion minst 30 min/dag
- Sluta röka
- Måttlig alkoholkonsumtion
- Undvik snabba kolhydrater



Saltintag

9p-normal salt

3p mindre salt

3p-extra salt

Var god ta sammanfattning här + visitkort

**Gislehälsan
Vårdcentral**

2015-12-03

Problem Vi mötte

- **Uppdaterad patientlista saknas**
- **Tidsbrist/ tillgänglighetskrav**
- **Liten enhet**

