

Deltaker-nummer i studien (studie-ID): _____

Takk for at du deltar i Hjemme-BT studien!

Hensikten med studien er å undersøke om man får bedre blodtrykks-kontroll med hjemme-måling av blodtrykk, sammenlignet med vanlig blodtrykksmåling på legekantoret. Generell informasjon om høyt blodtrykk finnes på denne linken: <https://helsenorge.no/sykdom/hjerte-og-kar/hoyt-blodtrykk>.

I studien blir man fordelt i to grupper ved loddtrekning (randomisering).

Dato for randomisering (dd.mm.åååå): [_____._____._____]

Du er randomisert til (sett kryss):

Vanlig blodtrykksmåling på legekantoret. Du skal måle blodtrykk på vanlig måte på legekantoret. Veiledende behandlingsmål er kontor-blodtrykk <130/80.

Hjemme-blodtrykks måling. Du skal måle blodtrykk hjemme, i en uke før kontroller, se vedlagt prosedyre. Bruk vedlagt skjema for å notere verdiene og ta det med til legekantroll. Ta vare på skjemaene, kopi sendes studieledelsen ved studieslutt. Blodtrykket skal i tillegg måles av legen på kantoret.

Veiledende behandlingsmål er hjemme-blodtrykk <125/80. Behandlingsmålet gjelder for gjennomsnittet gjennom uka. Det er normalt at noen målinger er litt høye eller lave. Hvis du måler høyt eller lavt blodtrykk hjemme bes du følge rådene på side 7. Det kan da bli aktuelt å kontakte din nyrelege eller fastlege, avhengig av hvem som følger opp blodtrykksbehandlingen din. Om du ikke oppnår kontakt med behandlende lege kan du kontakte studieledelsen.

Din nyrelege styrer blodtrykks-behandlingen. Grunnen til at behandlingsmålet for systolisk blodtrykk (det første tallet i blodtrykk) er satt lavere hjemme enn hos legen (henholdsvis < 125 og < 130), er at blodtrykket hos de fleste er lavere hjemme enn på legekantoret. Behandlingsmålet hjemme må derfor også være noe lavere enn behandlingsmålet på legekantoret. Dersom du ikke tåler at blodtrykket senkes til behandlingsmålet kan legen din bestemme et annet (høyere) behandlingsmål. Dette kan eventuelt noteres her:

Du deltar i studien fra randomisering til slutten av det påfølgende år. På slutten av året vil din nyrelege måle blodtrykket ditt på legekantoret og gjøre 24-timers blodtrykksmåling. Vi ber om at du returnerer et spørreskjema ved studiens start og ved studiens slutt. Vi ber også om at skjemaene for hjemme-blodtrykksmåling blir returnert ved studiens slutt.

Studieledelsen vil ikke følge deg opp utover å hente inn opplysninger fra helseregistre, men både du og legen din er velkommen til å ta kontakt ved spørsmål. Vi takker og ønsker deg lykke til i studien!

På vegne av studieledelsen,

Dag Olav Dahle

Nyrelege, PhD
Hovedutprøver

Adr.:

Nyrefysiologisk laboratorium
Avdeling for Transplantasjonsmedisin
Oslo Universitetssykehus
Pb 4950 Nydalen,
0424 Oslo
Tel: 23 07 35 44 / Fax: 23 07 38 65

Innhold

Spørsmål til deltakere ved studiens start.....	side 3 og 4
Hvordan måle blodtrykk (figur og tabell).....	side 5 og 6
Til deg som måler blodtrykk hjemme (tabell med råd om blodtrykk).....	side 7
Skjema for å registrere blodtrykk hjemme.....	side 9 til 25
Spørsmål til deltakere ved studiens slutt.....	side 27 og 28

Spørsmål til deltakere ved studiens start

Din Studie-ID: _____ Initialer og fødselsår: _____ Utfylt dato: _____

1. Her er noen spørsmål som gjelder dersom du har målt blodtrykk hjemme med eget eller studiens apparat (gjelder ikke 24-timers målinger). Spørsmålene gjelder siste året. Har du ikke gjort slike målinger hjemme kan du hoppe til spørsmål 2.

1a. Hvilket apparat brukte du oftest? (ett kryss)

- Apparatet som blir brukt i studien (A&D UA-1020-W)
- Annet apparat som er anbefalt av helsepersonell (f.eks lege, apotek eller blodtrykksforening)
- Annet apparat, men usikkert om det er anbefalt av helsepersonell

1b. Jeg er fornøyd med informasjon jeg har fått av helsepersonell om hvordan apparatet fungerer, hvordan man forbereder seg til/gjennomfører målinger og hvor ofte man skal måle (ett kryss)

- Helt enig
- Litt enig
- Verken enig eller uenig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ikke fått slik informasjon av helsepersonell

1c. Hvor ofte du hadde målt minst ett blodtrykk hjemme før vanlig transplantasjonskontroll (se bort fra andre og akutte konsultasjoner):
Jeg hadde målt minst ett blodtrykk hjemme (ett kryss)

- før alle de planlagte konsultasjonene
- før halvparten eller flere av de planlagte konsultasjonene
- sjeldnere
- husker ikke / ønsker ikke svare

1d. De gangene du målte blodtrykk hjemme før planlagte konsultasjoner, hvor mange målinger gjorde du? Spørsmålet gjelder for hva du vanligvis gjorde, og ikke din «beste» eller «verste» gang (ett kryss)

- Jeg gjorde vanligvis 4 målinger (2 morgen og 2 kveld) hver dag i 7 dager
- Jeg gjorde vanligvis 4 målinger (2 morgen og 2 kveld) hver dag i 5-7 dager
- Jeg gjorde vanligvis 4 målinger (2 morgen og 2 kveld) hver dag i 3-5 dager
- Jeg gjorde vanligvis færre målinger enn nevnt over, men på minst 2 forskjellige dager
- Jeg gjorde vanligvis målinger kun på en enkelt dag

1e. Gjorde du noen forberedelser før du målte blodtrykk hjemme? (flere kryss mulig)

- Jeg satt i ro i noen minutter før jeg målte
- Jeg satt med bena flatt i bakken, hvilte ryggen mot stolen og armen mot armlene eller bordplate
- Jeg unngikk å snakke mens jeg målte blodtrykket

2. Har du opplevd noen av disse symptomene som kan skyldes for lavt blodtrykk?
Spørsmålet gjelder siste året.

2a. Nær besvimelse (svartning for øynene, ørhet/svimmelhet) (ett kryss)

- Nei, aldri
- Ja, en eller få ganger
- Ja, månedlig eller oftere

2b. Besvimelse (bevisstløshet) (ett kryss)

- Nei, aldri
- Ja, en gang
- Ja, flere ganger

2c. Hvis ja: Ble du skadet? (beskriv med egne ord, f.eks om du falt og om du pådro deg brudd):

3. Hvor ofte siste året har du glemt du å ta medisinene mot høyt blodtrykk? (ett kryss)

- Vanligvis (glemmer mer enn halvparten av dagene)
- Ganske ofte (glemmer opptil et par ganger i uka)
- Noen ganger (glemmer opptil et par ganger i måneden)
- Sjelden eller aldri (glemmer sjeldnere enn 10 ganger i året)
- Jeg får ikke medisiner mot høyt blodtrykk

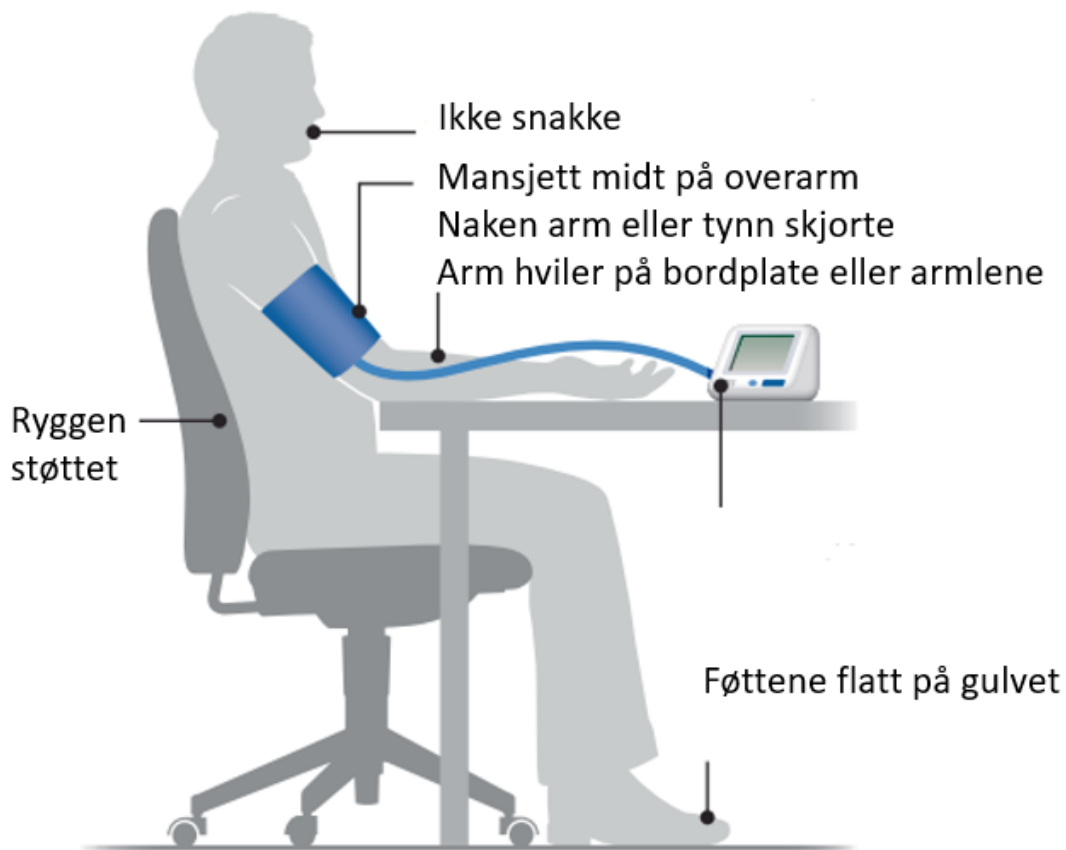
4. Jeg bekymrer meg for blodtrykket mitt (ett kryss)

- Helt enig
- Litt enig
- Verken enig eller uenig
- Litt uenig
- Helt uenig

Takk for at du svarte på spørsmålene !

Hvordan måle blodtrykk (figur)

Stille rom, ikke snakke
Ikke røyke, kaffe eller trening siste 30 min
Tom blære
Slappe av >2 minutter



Figur tilpasset fra: Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) Blood Pressure Work Group. KDIGO 2021 Clinical Practice Guideline for the Management of Blood Pressure in Chronic Kidney Disease. *Kidney Int.* 2021;99(3S):S1–S87. Med tillatelse.

Hvordan måle blodtrykk

Standardiserte betingelser (både hos lege og hjemme):

- Unngå koffein, røyk og trening de siste 30 minuttene før en måling
- Mål på overarm, uten klær på armen (tynn skjorte er tillatt)
- Mål sittende, la ryggen din hvile mot stolryggen
- Støtt armen på armlene eller bordplate
- Mansjetten som følger apparatet (A&D UA-1020-W) er beregnet til overarms omkrets 22-42 cm.
- Mål helst på den ikke-dominante armen (unntatt hvis blodtrykket er >10 mmHg høyere på den dominante armen, da brukes den. Dette bør lege avgjøre ved studiens start, og samme arm brukes under hele studien)
- Midten på mansjetten i nivå med hjertet (laveste kant på mansjetten ca 1-3 cm over albue-bøyen)
- Bena skal ikke krysses, og føttene skal hvile flatt mot gulvet
- Ikke snakk eller beveg deg under målingen
- Retningslinjer anbefaler 5 minutters sittende hvile før måling, men dette er trolig ikke nødvendig for alle. Slapp av så mye som mulig under målingen, mange behøver kun 1-2 minutters hvile i forkant.

Måling av blodtrykk på lege-kontoret

- Oscillometrisk apparat (dvs ikke auskultatorisk) anbefales, gjerne avdelingens rutinemessige apparat gjennom hele studien.
- Tre blodtrykksmålinger med 1-2 minutters mellomrom, med helsepersonell til stede
- Flere målinger dersom de første to skiller > 10 mmHg
- Blodtrykk registreres som snittet av de to siste målingene
- Målet for behandling er blodtrykk lavere enn 130/80 mmHg

Hjemme-måling av blodtrykk

- Blodtrykket måles to ganger morgen og to ganger kveld i 7 dager før legetime
- Gjennomsnittet av alle målingene dag 2-7 registreres som ditt hjemme-blodtrykk (dag 1 benyttes ikke i utregningen av gjennomsnittet fordi verdiene ofte er kunstig høye den første dagen man måler).
- Man kan benytte et regneark (f.eks på mobilen) til å notere og regne ut gjennomsnitt:
<http://nephro.no/ks/HjemmeBT.xlsx>
- Ved uteglemte målinger må man ha målt i minimum 3 dager for at hjemme-blodtrykk skal være gyldig
- Hvis to målinger på et tidspunkt varierer mer enn 10 mmHg (for eksempel de to målingene tatt en morgen) så anbefaler vi at man ved neste tidspunkt (for eksempel den kommende kvelden) skal øke hviletiden opp mot 5-10 minutter før man starter målingen.
- Målet for behandling er blodtrykk lavere enn 125/80 mmHg (gjelder for det gjennomsnittlige blodtrykket dag 2-7, som nevnt over). Har du høye eller lave enkeltmålinger, kan du følge rådene på side 7.
- I denne studien må du i tillegg måle blodtrykk hos legen, for at vi skal kunne sammenligne gruppene

Til deg som måler blodtrykk hjemme

Hvis du får måling som er RØD (svært høy) eller BLÅ (lav):

- Mål noen flere ganger (etter 5-10 minutter, evt senere på et rolig tidspunkt på dagen)
- Hvis målingen er vedvarende for høy eller lav ber vi om at du tar kontakt med legen din
- Hvis du føler deg i bra form kan skjemaet nedenfor være veiledende for når du bør kontakte lege. Om du i tillegg til høye eller lave målinger har symptomer bør du kontakte lege raskt. Symptomer på høyt blodtrykk kan være blant annet hodepine, brystmerter, pustevansker. Symptomer på lavt blodtrykk kan være blant annet svimmelhet, besvimelsestendens.

Merk at ett blodtrykk angis med to tall, det høyeste er SYStolisk, det laveste er DIAstolisk

Farge	Nivå	Blodtrykk	Råd
RØD	SVÆRT HØY	SYS 170 eller mer eller DIA 105 eller mer	Blodtrykket er for høyt. Diskuter dette med legen din innen en ukes tid.
ORANSJE	HØY	SYS 125-169 eller DIA 80-104	Blodtrykket ditt er høyt. Hvis dette vedvarer bør lege vurdere å justere medisinene. Hvis du ikke har symptomer kan dette vanligvis vente til neste rutinekontroll.
GRØNN	NORMAL	SYS 100-124 eller DIA 79 eller lavere	Blodtrykket er normalt. Dette er bra, forutsatt at du ikke har bivirkninger av behandlingen.
BLÅ	LAV	SYS 99 eller lavere	Blodtrykket er for lavt. Diskuter dette med legen din innen en ukes tid.

Egen lege:

Telefon-nummer:

Skjema for å registrere blodtrykk hjemme. Denne elektroniske versjonen ligger på nett og kan lastes ned til PC eller mobil om ønskelig. Da får man gjennomsnittsverdiene automatisk. Målinger fra dag 1 utelates fra gjennomsnittet. Du trenger kun skrive dato en gang. På de neste sidene finner du skjema til å skrive ned verdiene.

<http://www.nephro.no/tx/hjemme-bt/hjemme-bt.xls>

Dag	Dato	Tid	Systolisk	Diastolisk
1		Morgen		
1		Morgen		
1		Kveld		
1		Kveld		
2		Morgen		
2		Morgen		
2		Kveld		
2		Kveld		
3		Morgen		
3		Morgen		
3		Kveld		
3		Kveld		
4		Morgen		
4		Morgen		
4		Kveld		
4		Kveld		
5		Morgen		
5		Morgen		
5		Kveld		
5		Kveld		
6		Morgen		
6		Morgen		
6		Kveld		
6		Kveld		
7		Morgen		
7		Morgen		
7		Kveld		
7		Kveld		

Gjennomsnitt dag 2-7	Morgen
Gjennomsnitt dag 2-7	Kveld
Gjennomsnitt dag 2-7	Alle

Dag	Dato	Tid	Systolisk	Diastolisk
	1	Morgen		
	1	Morgen		
	1	Kveld		
	1	Kveld		
	2	Morgen		
	2	Morgen		
	2	Kveld		
	2	Kveld		
	3	Morgen		
	3	Morgen		
	3	Kveld		
	3	Kveld		
	4	Morgen		
	4	Morgen		
	4	Kveld		
	4	Kveld		
	5	Morgen		
	5	Morgen		
	5	Kveld		
	5	Kveld		
	6	Morgen		
	6	Morgen		
	6	Kveld		
	6	Kveld		
	7	Morgen		
	7	Morgen		
	7	Kveld		
	7	Kveld		
Gjennomsnitt dag 2-7*		Alle		

*Gjennomsnittet regnes ut automatisk i excel regnearket som ligger på nephro.no, evt kan din behandler hjelpe med dette. Legen må i tillegg måle blodtrykket ditt på legekantoret for å kunne sammenligne med kontrollgruppen.

Dag	Dato	Tid	Systolisk	Diastolisk
	1	Morgen		
	1	Morgen		
	1	Kveld		
	1	Kveld		
	2	Morgen		
	2	Morgen		
	2	Kveld		
	2	Kveld		
	3	Morgen		
	3	Morgen		
	3	Kveld		
	3	Kveld		
	4	Morgen		
	4	Morgen		
	4	Kveld		
	4	Kveld		
	5	Morgen		
	5	Morgen		
	5	Kveld		
	5	Kveld		
	6	Morgen		
	6	Morgen		
	6	Kveld		
	6	Kveld		
	7	Morgen		
	7	Morgen		
	7	Kveld		
	7	Kveld		
Gjennomsnitt dag 2-7*		Alle		

*Gjennomsnittet regnes ut automatisk i excel regnearket som ligger på nephro.no, evt kan din behandler hjelpe med dette. Legen må i tillegg måle blodtrykket ditt på legekantoret for å kunne sammenligne med kontrollgruppen.

Dag	Dato	Tid	Systolisk	Diastolisk
	1	Morgen		
	1	Morgen		
	1	Kveld		
	1	Kveld		
	2	Morgen		
	2	Morgen		
	2	Kveld		
	2	Kveld		
	3	Morgen		
	3	Morgen		
	3	Kveld		
	3	Kveld		
	4	Morgen		
	4	Morgen		
	4	Kveld		
	4	Kveld		
	5	Morgen		
	5	Morgen		
	5	Kveld		
	5	Kveld		
	6	Morgen		
	6	Morgen		
	6	Kveld		
	6	Kveld		
	7	Morgen		
	7	Morgen		
	7	Kveld		
	7	Kveld		
Gjennomsnitt dag 2-7*		Alle		

*Gjennomsnittet regnes ut automatisk i excel regnearket som ligger på nephro.no, evt kan din behandler hjelpe med dette. Legen må i tillegg måle blodtrykket ditt på legekantoret for å kunne sammenligne med kontrollgruppen.

Dag	Dato	Tid	Systolisk	Diastolisk
	1	Morgen		
	1	Morgen		
	1	Kveld		
	1	Kveld		
	2	Morgen		
	2	Morgen		
	2	Kveld		
	2	Kveld		
	3	Morgen		
	3	Morgen		
	3	Kveld		
	3	Kveld		
	4	Morgen		
	4	Morgen		
	4	Kveld		
	4	Kveld		
	5	Morgen		
	5	Morgen		
	5	Kveld		
	5	Kveld		
	6	Morgen		
	6	Morgen		
	6	Kveld		
	6	Kveld		
	7	Morgen		
	7	Morgen		
	7	Kveld		
	7	Kveld		
Gjennomsnitt dag 2-7*		Alle		

*Gjennomsnittet regnes ut automatisk i excel regnearket som ligger på nephro.no, evt kan din behandler hjelpe med dette. Legen må i tillegg måle blodtrykket ditt på legekantoret for å kunne sammenligne med kontrollgruppen.

Dag	Dato	Tid	Systolisk	Diastolisk
	1	Morgen		
	1	Morgen		
	1	Kveld		
	1	Kveld		
	2	Morgen		
	2	Morgen		
	2	Kveld		
	2	Kveld		
	3	Morgen		
	3	Morgen		
	3	Kveld		
	3	Kveld		
	4	Morgen		
	4	Morgen		
	4	Kveld		
	4	Kveld		
	5	Morgen		
	5	Morgen		
	5	Kveld		
	5	Kveld		
	6	Morgen		
	6	Morgen		
	6	Kveld		
	6	Kveld		
	7	Morgen		
	7	Morgen		
	7	Kveld		
	7	Kveld		
Gjennomsnitt dag 2-7*		Alle		

*Gjennomsnittet regnes ut automatisk i excel regnearket som ligger på nephro.no, evt kan din behandler hjelpe med dette. Legen må i tillegg måle blodtrykket ditt på legekantoret for å kunne sammenligne med kontrollgruppen.

Dag	Dato	Tid	Systolisk	Diastolisk
	1	Morgen		
	1	Morgen		
	1	Kveld		
	1	Kveld		
	2	Morgen		
	2	Morgen		
	2	Kveld		
	2	Kveld		
	3	Morgen		
	3	Morgen		
	3	Kveld		
	3	Kveld		
	4	Morgen		
	4	Morgen		
	4	Kveld		
	4	Kveld		
	5	Morgen		
	5	Morgen		
	5	Kveld		
	5	Kveld		
	6	Morgen		
	6	Morgen		
	6	Kveld		
	6	Kveld		
	7	Morgen		
	7	Morgen		
	7	Kveld		
	7	Kveld		
Gjennomsnitt dag 2-7*		Alle		

*Gjennomsnittet regnes ut automatisk i excel regnearket som ligger på nephro.no, evt kan din behandler hjelpe med dette. Legen må i tillegg måle blodtrykket ditt på legekantoret for å kunne sammenligne med kontrollgruppen.

Dag	Dato	Tid	Systolisk	Diastolisk
	1	Morgen		
	1	Morgen		
	1	Kveld		
	1	Kveld		
	2	Morgen		
	2	Morgen		
	2	Kveld		
	2	Kveld		
	3	Morgen		
	3	Morgen		
	3	Kveld		
	3	Kveld		
	4	Morgen		
	4	Morgen		
	4	Kveld		
	4	Kveld		
	5	Morgen		
	5	Morgen		
	5	Kveld		
	5	Kveld		
	6	Morgen		
	6	Morgen		
	6	Kveld		
	6	Kveld		
	7	Morgen		
	7	Morgen		
	7	Kveld		
	7	Kveld		
Gjennomsnitt dag 2-7*		Alle		

*Gjennomsnittet regnes ut automatisk i excel regnearket som ligger på nephro.no, evt kan din behandler hjelpe med dette. Legen må i tillegg måle blodtrykket ditt på legekantoret for å kunne sammenligne med kontrollgruppen.

Dag	Dato	Tid	Systolisk	Diastolisk
	1	Morgen		
	1	Morgen		
	1	Kveld		
	1	Kveld		
	2	Morgen		
	2	Morgen		
	2	Kveld		
	2	Kveld		
	3	Morgen		
	3	Morgen		
	3	Kveld		
	3	Kveld		
	4	Morgen		
	4	Morgen		
	4	Kveld		
	4	Kveld		
	5	Morgen		
	5	Morgen		
	5	Kveld		
	5	Kveld		
	6	Morgen		
	6	Morgen		
	6	Kveld		
	6	Kveld		
	7	Morgen		
	7	Morgen		
	7	Kveld		
	7	Kveld		
Gjennomsnitt dag 2-7*		Alle		

*Gjennomsnittet regnes ut automatisk i excel regnearket som ligger på nephro.no, evt kan din behandler hjelpe med dette. Legen må i tillegg måle blodtrykket ditt på legekantoret for å kunne sammenligne med kontrollgruppen.

Spørsmål til deltakere ved studiens slutt

Din Studie-ID: _____ Initialer og fødselsår: _____ Utfylt dato: _____

1. Her er noen spørsmål som gjelder dersom du har målt blodtrykk hjemme med eget eller studiens apparat (gjelder ikke 24-timers målinger). Spørsmålene gjelder mens du deltok i studien. Har du ikke gjort slike målinger hjemme kan du hoppe til spørsmål 2.

1a. Hvilket apparat brukte du oftest? (ett kryss)

- Apparatet som blir brukt i studien (A&D UA-1020-W)
- Annet apparat som er anbefalt av helsepersonell (f.eks lege, apotek eller blodtrykksforening)
- Annet apparat, men usikkert om det er anbefalt av helsepersonell

1b. Jeg er fornøyd med informasjon jeg har fått av helsepersonell om hvordan apparatet fungerer, hvordan man forbereder seg til målinger og hvor ofte man skal måle (ett kryss)

- Helt enig
- Litt enig
- Verken enig eller uenig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ikke fått slik informasjon av helsepersonell

1c. Hvor ofte du hadde målt minst ett blodtrykk hjemme før vanlig transplantasjonskontroll (se bort fra andre og akutte konsultasjoner):

Jeg hadde målt minst ett blodtrykk hjemme (ett kryss)

- før alle de planlagte konsultasjonene
- før halvparten eller flere av de planlagte konsultasjonene
- sjeldnere
- husker ikke / ønsker ikke svare

1d. De gangene du målte blodtrykk hjemme før planlagte konsultasjoner, hvor mange målinger gjorde du? Spørsmålet gjelder for hva du vanligvis gjorde, og ikke din «beste» eller «verste» gang (ett kryss)

- Jeg gjorde vanligvis 4 målinger (2 morgen og 2 kveld) hver dag i 7 dager
- Jeg gjorde vanligvis 4 målinger (2 morgen og 2 kveld) hver dag i 5-7 dager
- Jeg gjorde vanligvis 4 målinger (2 morgen og 2 kveld) hver dag i 3-5 dager
- Jeg gjorde vanligvis færre målinger enn nevnt over, men på minst 2 forskjellige dager
- Jeg gjorde vanligvis målinger kun på en enkelt dag

1e. Gjorde du noen forberedelser før du målte blodtrykk hjemme? (flere kryss mulig)

- Jeg satt i ro i noen minutter før jeg målte
- Jeg satt med bena flatt i bakken, hvilte ryggen mot stolen og armen mot armlene eller bordplate
- Jeg unngikk å snakke mens jeg målte blodtrykket

2. Har du opplevd noen av disse symptomene som kan skyldes for lavt blodtrykk?
Spørsmålet gjelder tiden du deltok i studien.

2a. Nær besvimelse (svartning for øynene, ørhet/svimmelhet) (ett kryss)

- Nei, aldri
- Ja, en eller få ganger
- Ja, månedlig eller oftere

2b. Besvimelse (bevisstløshet) (ett kryss)

- Nei, aldri
- Ja, en gang
- Ja, flere ganger

2c. Hvis ja: Ble du skadet? (beskriv med egne ord, f.eks. om du falt og om du pådro deg brudd):

3. Hvor ofte har du glemt du å ta medisinene mot høyt blodtrykk? Spørsmålet gjelder tiden du deltok i studien (ett kryss)

- Vanligvis (glemmer mer enn halvparten av dagene)
- Ganske ofte (glemmer opptil et par ganger i uka)
- Noen ganger (glemmer opptil et par ganger i måneden)
- Sjelden eller aldri (glemmer sjeldnere enn 10 ganger i året)
- Jeg får ikke medisiner mot høyt blodtrykk

4. Jeg bekymrer meg for blodtrykket mitt (ett kryss)

- Helt enig
- Litt enig
- Verken enig eller uenig
- Litt uenig
- Helt uenig

5. Det har tatt for mye tid å delta i studien (ett kryss)

- Helt enig
- Litt enig
- Verken enig eller uenig
- Litt uenig
- Helt uenig

6. Jeg kommer til å fortsette med (evt. å starte med) å måle blodtrykket mitt hjemme (ett kryss)

- Helt enig
- Litt enig
- Verken enig eller uenig
- Litt uenig
- Helt uenig

Takk for at du svarte på spørsmålene !