Blodtrycksdagbok: 7 dagar

Namn _____

Arm ☐ vänster ☐ höger Mätare _____

- Morgon: inom 1 timme efter att du vaknat, före frukost, kaffe och mediciner
- Sitt still 5 minuter först: ryggen mot ryggstödet, fötterna i golvet, armen i hjärthöjd
- Kväll: före middagen eller läggdags, ungefär samma tid varje dag
- Manschetten på bar överarm. 2 mätningar med 1–2 minuters mellanrum, skriv upp båda

DAG	DATUM		TID	MÄTNING 1			MÄTNING 2			ANTECKNINGAR (MEDICIN, BESVÄR, SÖMN…)
				ÖVRE systoliskt	UNDRE diastoliskt	PULS	ÖVRE systoliskt	UNDRE diastoliskt	PULS	
1 räknas inte		morgon								
		kväll								
2		morgon								
		kväll								
3		morgon								
		kväll								
4		morgon								
		kväll								
5		morgon								
		kväll								
6		morgon								
		kväll								
7		morgon								
		kväll								

Ditt medelvärde för 7 dagar

Hoppa över dag 1 (grå). Lägg ihop alla övre värden från dag 2–7 och dela med antalet mätningar. Gör likadant för undre värdet och pulsen.

Medelvärde övre	Medelvärde undre	Medelvärde puls

Optimalt	Normalt	Högt normalt	Grad 1	Grad 2	Grad 3
under 120/80	120–129 / 80–84	130–139 / 85–89	140–159 / 90–99	160–179 / 100–109	från 180 / från 110

Graderna gäller mätningar på vårdcentralen. **Hemma räknas ett medelvärde från 135/85 som högt blodtryck.** Över 180/110 med bröstsmärta, andnöd, förlamning, syn- eller talsvårigheter: ring 112.

Indelning: europeiska riktlinjer (ESH). Inte medicinsk rådgivning.
Gratis från
bloodpressurelog.com/sv

Hellre i mobilen?

Skanna koden och hämta vår iPhone-app: spara värden med tre tryck, synka med Apple Hälsa och skapa en rapport till din läkare. Inget konto, ingen reklam.

Blodtrycksdagbok: blodtryck & puls

Namn _____

Månad _____ Arm □ v □ h

	DATUM	TID	ÖVRE VÄRDE systoliskt	UNDRE VÄRDE diastoliskt	PULS	ANTECKNINGAR
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Mät alltid på samma sätt: sittande efter 5 minuters vila, samma arm, manschetten mot huden. Ta med dagboken till varje läkarbesök.

Gratis från
bloodpressurelog.com/sv