Skema til blodtryksmåling: 7 dage

Navn _____

Arm □ venstre □ højre Apparat _____

- Morgen: inden for 1 time efter du står op, før morgenmad, kaffe og medicin
- Sid stille 5 minutter først: ryggen mod ryglænet, fødderne i gulvet, armen i hjertehøjde
- Aften: før aftensmad eller sengetid, cirka samme tid hver dag
- Manchetten på bar overarm. 2 målinger med 1–2 minutters mellemrum, skriv begge ned

DAG	DATO		TID	MÅLING 1			MÅLING 2			NOTER (MEDICIN, GENER, SØVN…)
				ØVRE systolisk	NEDRE diastolisk	PULS	ØVRE systolisk	NEDRE diastolisk	PULS	
1 tæller ikke		morgen								
		aften								
2		morgen								
		aften								
3		morgen								
		aften								
4		morgen								
		aften								
5		morgen								
		aften								
6		morgen								
		aften								
7		morgen								
		aften								

Dit gennemsnit for 7 dage

Spring dag 1 over (grå). Læg alle øvre tal fra dag 2–7 sammen og del med antallet af målinger. Gør det samme for det nedre tal og pulsen.

Gennemsnit øvre	Gennemsnit nedre	Gennemsnit puls

Optimalt	Normalt	Højt 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	fra 180 / fra 110

Graderne gælder målinger hos lægen. **Hjemme regnes et gennemsnit fra 135/85 som forhøjet blodtryk.** Over 180/110 med brystsmerter, åndenød, lammelser, syns- eller talebesvær: ring 112.

Inddeling: europæiske retningslinjer (ESH). Ikke lægefaglig rådgivning. Gratis fra **bloodpressurelog.com/da**

Hellere på telefonen?

Scan koden og hent vores iPhone-app: gem målinger med tre tryk, synkroniser med Apple Sundhed og lav en rapport til din læge. Ingen konto, ingen reklamer.

Blodtryksdagbog: blodtryk & puls

Navn _____

Måned _____ Arm □ v □ h

	DATO	TID	ØVRE TAL systolisk	NEDRE TAL diastolisk	PULS	NOTER
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						

Mål altid på samme måde: siddende efter 5 minutters hvile, samme arm, manchetten mod huden. Tag dagbogen med til hver lægeaftale.

Gratis fra
bloodpressurelog.com/da