

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
under 120/80

Normalt
120–129 / 80–84

Högt normalt
130–139 / 85–89

Grad 1
140–159 / 90–99

Grad 2
160–179 / 100–109

Grad 3
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

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