

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
under 120/80

Normalt
120–129 / 80–84

Højt normalt
130–139 / 85–89

Grad 1
140–159 / 90–99

Grad 2
160–179 / 100–109

Grad 3
fra 180 / fra 110

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

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

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