Simply BP

Blodtrycksdagbok 7 dagar hemma

Två värden med en minuts mellanrum, varje morgon och varje kväll, i 7 dagar.
Skriv varje värde som mätaren visar det.

Namn _____

Startdatum _____

Rutinen, så som riktlinjerna beskriver den

1. Sitt först stilla i 5 minuter med ryggen mot ett ryggstöd och fötterna i golvet.
2. Manschetten på bar överarm, i hjärthöjd. Använd samma arm varje gång.
3. Morgon: före frukost och före morgonens läkemedel. Kväll: innan du går och lägger dig.
4. Ta två värden med ungefär en minuts mellanrum och skriv upp båda.
5. Dag 1 räknas oftast inte; dag 2–7 ger medelvärdet hemma.

Din läkare kan be om en annan rutin: följ i så fall den.

				Värde 1			Värde 2			Medelvärde		
Datum		Tid	Arm	Över	Under	Puls	Över	Under	Puls	Över	Under	Anteckningar
Dag 1 _____	Morgon		☐V ☐H									
	Kväll		☐V ☐H									
Dag 2 _____	Morgon		☐V ☐H									
	Kväll		☐V ☐H									
Dag 3 _____	Morgon		☐V ☐H									
	Kväll		☐V ☐H									
Dag 4 _____	Morgon		☐V ☐H									
	Kväll		☐V ☐H									

För dina egna anteckningar. Ta med bladet till besöket och prata med din läkare om dina värden.

Simply BP: blodtrycksdagbok för iPhone
Samma dagbok på din iPhone, med en PDF-rapport till läkaren.
Fler blad: simplybp.app

Gratis i App Store
Skanna för appen

Simply BP

Blodtrycksdagbok 7 dagar hemma

Två värden med en minuts mellanrum, varje morgon och varje kväll, i 7 dagar.
Skriv varje värde som mätaren visar det.

Namn _____

Startdatum _____

Datum		Tid	Arm	Värde 1			Värde 2			Medelvärde		Anteckningar
				Över	Under	Puls	Över	Under	Puls	Över	Under	
Dag 5 _____	Morgon		☐V ☐H									
	Kväll		☐V ☐H									
Dag 6 _____	Morgon		☐V ☐H									
	Kväll		☐V ☐H									
Dag 7 _____	Morgon		☐V ☐H									
	Kväll		☐V ☐H									

Dag 2–7, fylls i på slutet

Medelvärde morgon	Medelvärde kväll	Totalt medelvärde

Anteckningar för veckan

För dina egna anteckningar. Ta med bladet till besöket och prata med din läkare om dina värden.

Simply BP: blodtrycksdagbok för iPhone
Samma dagbok på din iPhone, med en PDF-rapport till läkaren.
Fler blad: simplybp.app

Gratis i App Store

Skanna för appen