

Blodtryksdagbog

Syv dage, morgen og aften, to målinger hver gang

UGE FRA _____

NAVN _____

ARM _____

BLODTRYKSMÅLER _____

DATO	MORGEN			AFTEN			NOTER
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
UGENS GENNEMSNI Britiske NICE: dag 2 til 7 / mmHg HR slag/min							

SYS: systolisk. DIA: diastolisk. HR: hjertefrekvens.

Beregn det på [bdiary.app/da-dk/avg](#)

FØR DU MÅLER

- 1 Sid først stille i fem minutter uden at tale.
- 2 Undgå koffein, rygning og motion i de 30 minutter inden.
- 3 Bar arm, manchetten i hjertehøjde og armen hvilende på et bord.
- 4 Tag to målinger med et minuts mellemrum, og skriv begge ned.
- 5 Mål på de samme tidspunkter hver dag.

HJEMMEMÅLINGER

Normalt

SYS under 120 og DIA under 70

Forhøjet

SYS fra 120 til under 135, eller DIA fra 70 til under 85

Hypertension

SYS 135 eller højere, eller DIA 85 eller højere

ESC 2024