

Blodtrykksdagbok

Sju dager, morgen og kveld, to målinger hver gang

UKEN FRA _____

NAVN _____

ARM _____

BLODTRYKKSMÅLER _____

DATO	MORGEN			KVELD			NOTATER
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HF	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HF	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		

UKENS GJENNOMSNIITT

Britiske NICE: dag 2 til 7

/

mmHg

HF

slag/min

SYS: systolisk. DIA: diastolisk. HF: hjerterefrekvens.

Beregn på [bdiary.app/no-no/avg](#)

FØR DU MÅLER

- 1 Sitt først stille i fem minutter uten å snakke.
- 2 Unngå koffein, røyking og fysisk aktivitet de siste 30 minuttene før målingen.
- 3 Bar arm, mansjetten i hjertehøyde og armen hvilende på et bord.
- 4 Ta to målinger med ett minutts mellomrom, og skriv ned begge.
- 5 Mål på de samme tidspunktene hver dag.

HJEMMEMÅLINGER

Normalt

SYS under 120 og DIA under 70

Forhøyet

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

Hypertensjon

SYS 135 eller høyere, eller DIA 85 eller høyere

ESC 2024