

DATUM	MORGN			KVÄLL			ANTECKNINGAR
	1:A SYS/DIA	2:A SYS/DIA	HR	1:A SYS/DIA	2:A SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
VECKANS GENOMSNITT Brittiska NICE: dag 2 till 7 / mmHg HR slag/min							

SYS: systoliskt blodtryck. DIA: diastoliskt blodtryck. HR: hjärtfrekvens.

Beräkna genomsnittet på [bdiary.app/sv-se/avg](#)

INNAN DU MÄTER

- 1 Sitt först stilla och tyst i fem minuter.
- 2 Undvik koffein, rökning och motion under de trettio minuterna före mätningen.
- 3 Bar arm, manschetten i hjärthöjd och armen vilande på ett bord.
- 4 Ta två mätningar med en minuts mellanrum och skriv ner båda.
- 5 Mät vid samma tider varje dag.

HEMMÄTNINGAR

Normalt

SYS under 120 och DIA under 70

Förhöjt

SYS från 120 till under 135, eller DIA från 70 till under 85

Hypertoni

SYS 135 eller högre, eller DIA 85 eller högre

ESC 2024