Blodtrykslog

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Navn _____ **Uge, der starter** _____ **Arm brugt** ☐ **Venstre** ☐ **Højre** **Apparat** _____

Før hver måling: ingen koffein, motion eller rygning i 30 minutter, og tøm blæren. Sid roligt i 5 minutter med støtte til ryggen, fødderne fladt i gulvet og armen i hjertehøjde. Tag 2 målinger med 1 minuts mellemrum, hver morgen og aften, i 7 dage.

Dag	Dato	Morgen			Aften			Noter
		Tid	Måling 1	Måling 2	Tid	Måling 1	Måling 2	
1			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
2			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
3			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
4			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
5			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
6			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
7			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	

Gennemsnit af dag 2 til 7: _____ / _____ **mmHg**

Tag dette ark med til din næste aftale.

Gratis udskrift fra bloodpressuremonitor.app. Foretrækker du telefonen? BPlus-appen registrerer, beregner gennemsnit og eksporterer dine målinger.