Blodtrykkslogg

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Navn _____ **Uke fra** _____ **Arm brukt** ☐ **Venstre** ☐ **Høyre** **Apparat** _____

Før hver måling: ingen koffein, trening eller røyking på 30 minutter, og tøm blæren. Sitt rolig i 5 minutter med støtte for ryggen, føttene flatt i gulvet og armen i hjertehøyde. Ta 2 målinger med 1 minutts mellomrom, hver morgen og kveld, i 7 dager.

Dag	Dato	Morgen			Kveld			Notater
		Klokkeslett	Måling 1	Måling 2	Klokkeslett	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	

Gjennomsnitt dag 2 til 7: _____ / _____ **mmHg**

Ta med dette arket til neste time.

Gratis utskrift fra bloodpressuremonitor.app. Foretrekker du mobilen? BPlus-appen registrerer, regner ut gjennomsnitt og eksporterer målingene dine.