Blodtrycksdagbok

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Namn _____ **Vecka från** _____ **Arm som används** ☐ Vänster ☐ Höger **Mätare** _____

Före varje mätning: inget koffein, ingen träning eller rökning på 30 minuter, och töm blåsan. Sitt stilla i 5 minuter med stöd för ryggen, fötterna i golvet och armen i hjärthöjd. Ta 2 mätningar med 1 minuts mellanrum, varje morgon och kväll, i 7 dagar.

Dag	Datum	Morgon			Kväll			Anteckningar
		Tid	Mätning 1	Mätning 2	Tid	Mätning 1	Mätning 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	

Genomsnitt dag 2 till 7: _____ / _____ **mmHg**

Ta med det här bladet till ditt nästa besök.

Gratis utskrift från bloodpressuremonitor.app. Föredrar du mobilen? Appen BPlus loggar, räknar ut genomsnitt och exporterar dina mätningar.