

---



# Blodtryksjournal

---



En 30-dages guidet dagbog



Tabel / Log

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- Mål blodtryk morgen og aften på samme tidspunkt hver dag
  - Tag to målinger pr. gang med 1-2 minutters mellemrum og registrer gennemsnittet
  - Sid stille i 5 minutter før måling; fødder fladt på gulvet, ryg støttet, arm i hjertehøjde
  - Brug altid den samme arm — brug den, der giver de højeste værdier
  - Registrer systolisk, diastolisk, puls og eventuelle symptomer
  - Medbring journalen til hver konsultation hos hjertelægen



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog



























































