


Blodtrykksdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Tabell / Logg

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Mal blodtrykket morgen og kveld, til samme tidspunkt hver dag
 - Ta to malinger per okt, med 1-2 minutters mellomrom, og registrer gjennomsnittet
 - Sitt stille i 5 minutter for maling; fottene flatt i gulvet, ryggen stottet, armen i hjertehyde
 - Bruk alltid samme arm - bruk den som gir høyest verdier
 - Registrer systolisk, diastolisk, puls og eventuelle symptomer
 - Ta med dagboken til hver kardiologitime



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

