


Blodtrycksjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Tabell / Logg

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

Blodtrycksjournal

Datum	Period	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Medicin tagen	Symtom	Anteckningar

