

BLODTRYKKSLOGG OG DIAGRAM

Navnet ditt: _____

Mål for blodtrykk: _____

BRUK DENNE BLODTRYKKSLOGGEN FOR Å HOLDE ØYE MED DITT BLODTRYKK. HUSK Å:

- Sjekk blodtrykket til samme tid hver dag.
- Registrer datoen, klokkeslettet og avlesningene dine i den angitte boksen.
- Ta loggen med deg til hver avtale og la din lege gjennomgå tallene.
- Unngå koffein, mat, alkohol og tobakk i det minste 30 minutter før du tar måler blodtrykket."

BLODTRYKKSHEMA			
Blodtrykk	SYSTOLISK (øverste nummer)		DIASTOLISK (nederste nummer)
LAVT*	mindre enn 90	ELLER	mindre enn 60
VANLIG	mindre enn 120	OG	mindre enn 80
FORHØYET	120 - 129	OG	mindre enn 80
HØYT BLODTRYKK (HYPERTENSJON - STEG 1)	130 - 139	ELLER	80 - 89
HØYT BLODTRYKK (HYPERTENSJON - STEG 2)**	140 eller høyere	ELLER	90 eller høyere
HYPERTENSIV KRISE*** (søk medisinsk hjelp)	høyere enn 180	OG/ELLER	høyere enn 120

UKE 1

TID	DATO	AVLESING (eksempel: 140/80)	TATT MED MEDISINER	TID MEDISINEN ER TATT
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

UKE 2

TID	DATO	AVLESING (eksempel: 140/80)	TATT MED MEDISINER	TID MEDISINEN ER TATT
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

UKE 3

TID	DATO	AVLESING (eksempel: 140/80)	TATT MED MEDISINER	TID MEDISINEN ER TATT
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

UKE 4

TID	DATO	AVLESING (eksempel: 140/80)	TATT MED MEDISINER	TID MEDISINEN ER TATT
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

Hjemmeovervåking erstatter ikke besøk hos helsepersonell.

Se viktig sikkerhetsinformasjon for blodtrykksdiagram på neste side.

VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

* Hvis du opplever symptomer som svimmelhet, hodepine eller unormal hjerterefrekvens i forbindelse med lavt blodtrykk lesing, bør du snakke med legen din.

** Du bør bare bruke opptil 24 timer i dette området. Hvis blodtrykket ditt holder seg høyt i mer enn 24 timer, kan du ha kronisk hypertensjon.

*** Hvis blodtrykket ditt er veldig høyt (180/120), må du få medisinsk hjelp umiddelbart. Dette kan føre til hjerneslag eller hjerteinfarkt hvis dette forblir ubehandlet.