

BLODTRYCKSLOGG & DIAGRAM

Ditt namn: _____

Blodtrycksmål: _____

ANVÄND DEN HÄR BLODTRYCKSLOGGEN FÖR ATT SPÅRA DITT BLODTRYCK

- Kontrollera ditt blodtryck vid samma tidpunkt varje dag.
- Skriv ner datum, tid och dina avläsningar i det angivna utrymmet.
- Ta med dig den här loggen till varje möte och låt din Hälso- och sjukvårdspersonal granska siffrorna.
- Undvik koffein, mat, alkohol och tobak i minst 30 minuter innan du tar din Blodtrycksavläsning.

BLODTRYCKSDIAGRAM			
Blodtryck	SYSTOLISKT (Övre numret)		DIASTOLISKT (Nedre numret)
LÅG*	Lägre än 90	ELLER	Lägre än 60
NORMALT	Lägre än 120	OCH	Lägre än 80
HÖGT	120 – 129	OCH	Lägre än 80
HÖGT BLODTRYCK (HYPERTONI - STEG 1)	130 – 139	ELLER	80 – 89
HÖGT BLODTRYCK (HYPERTONI - STEG 2)**	140 eller högre	ELLER	90 eller högre
HYPERTENSIV KRIS*** (sök medicinsk hjälp)	Högre än 180	OCH/ELLER	Högre än 120

VECKA 1

TID	DATUM	LÄSNING (exempel: 140/80)	TAGEN MEDICIN?	TID MEDICIN TOGS
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

VECKA 2

TID	DATUM	LÄSNING (exempel: 140/80)	TAGEN MEDICIN?	TID MEDICIN TOGS
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

VECKA 3

TID	DATUM	LÄSNING (exempel: 140/80)	TAGEN MEDICIN?	TID MEDICIN TOGS
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

VECKA 4

TID	DATUM	LÄSNING (exempel: 140/80)	TAGEN MEDICIN?	TID MEDICIN TOGS
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

Hemövervakning ersätter inte besök hos din sjukvårdspersonal.

Se viktig säkerhetsinformation för blodtrycksdiagram på nästa sida.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

* Om du upplever symtom som yrsel, huvudvärk, eller en onormal hjärtfrekvens i samband med ett lågt blodtryck
Läser, du bör tala med din läkare.

** Du bör bara spendera upp till 24 timmar i med detta blodtryck. Om ditt blodtryck förblir högt i mer än 24 timmar kan du ha kronisk hypertoni.

*** Om ditt blodtryck är mycket högt (180/120) måste du söka medicinsk hjälp direkt. Detta kan leda till stroke eller hjärtinfarkt om det lämnas obehandlad.