












Du ska mäta ditt blodtryck vid 3 tillfällen under dagen i 3 dagar, enligt ordination av din läkare/sjuksköterska.

Datum	Klockan	Blodtrycksvärde		Puls / min
		Sys/	Dia	
	morgon 		/	
	dag 		/	
	kväll 		/	
	morgon 		/	
	dag 		/	
	kväll 		/	
	morgon 		/	
	dag 		/	
	kväll 		/	

Namn: _____

Personnummer: _____

Ta med dina uppmätta blodtrycksvärden till ditt besök hos läkare eller hjärtsjuksköterska.

Instruktioner

- Vila en stund före mätningen.
- Sitt ned med båda fötterna stadigt i golvet, inga korsade ben.
- Lägg upp armen i hjärthöjd.
- Manschetten ska sitta 1-2 cm ovanför armvecket på höger arm och luftslangen ska peka nedåt mot din hand.
- Tryck på startknappen.
- Trycket tas tre gånger om dagen, ungefär samma tid varje dag enligt ordination
- Fyll i aktuell medicinering på nästa sida ->

