

7-dages skema til hjemmemåling af blodtryk: morgen og aften

To målinger hver morgen og hver aften i syv dage med et minuts mellemrum. Kassér dag 1, og udregn gennemsnittet af resten – det er det tal, din læge sammenligner med 135/85.

Dato	Tid	Systolisk	Diastolisk	Puls	Arm	Noter
Dag 1 — morgen						
Dag 1 — aften						
Dag 2 — morgen						
Dag 2 — aften						
Dag 3 — morgen						
Dag 3 — aften						
Dag 4 — morgen						
Dag 4 — aften						
Dag 5 — morgen						
Dag 5 — aften						
Dag 6 — morgen						
Dag 6 — aften						
Dag 7 — morgen						
Dag 7 — aften						