

7-dagers skjema for hjemmemåling av blodtrykk: morgen og kveld

To målinger hver morgen og hver kveld i sju dager, med ett minutt mellom hver. Se bort fra dag 1 og regn ut gjennomsnittet av resten — det er tallet legen din sammenligner med 135/85.

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