

7-dagarsblankett för blodtryck hemma: morgon och kväll

Två mätningar varje morgon och varje kväll i sju dagar, med en minuts mellanrum. Stryk dag 1 och ta medelvärdet av resten — det är siffran din läkare jämför med 135/85.

Datum	Tid	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Arm	Anteckningar
Dag 1 — morgon						
Dag 1 — kväll						
Dag 2 — morgon						
Dag 2 — kväll						
Dag 3 — morgon						
Dag 3 — kväll						
Dag 4 — morgon						
Dag 4 — kväll						
Dag 5 — morgon						
Dag 5 — kväll						
Dag 6 — morgon						
Dag 6 — kväll						
Dag 7 — morgon						
Dag 7 — kväll						