

Skema til hjemme-blodtryksmåling



Mål som udgangspunkt dit blodtryk både morgen og aften – og med tre målinger hver gang. Indsæt dine målinger under hhv. måling 1, 2 og 3.
Du kan regne gennemsnittet ud og indsætte det under "gennemsnit". Mål gerne tre dage i træk – og udregn evt. gennemsnittet for alle tre dage.

[Læs mere om blodtryksmåling her](#)

Dato	Måling 1			Måling 2			Måling 3			Gennemsnit		
	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls
Morgen		/			/			/			/	
Aften		/			/			/			/	

Dato	Måling 1			Måling 2			Måling 3			Gennemsnit		
	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls
Morgen		/			/			/			/	
Aften		/			/			/			/	

Dato	Måling 1			Måling 2			Måling 3			Gennemsnit		
	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls
Morgen		/			/			/			/	
Aften		/			/			/			/	

Gennemsnit for sidste 3 dage		
Systolisk	Diastolisk	Puls
	/	
	/	

Dato	Måling 1			Måling 2			Måling 3			Gennemsnit		
	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls
Morgen		/			/			/			/	
Aften		/			/			/			/	

Dato	Måling 1			Måling 2			Måling 3			Gennemsnit		
	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls
Morgen		/			/			/			/	
Aften		/			/			/			/	

Dato	Måling 1			Måling 2			Måling 3			Gennemsnit		
	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls	Systolisk	Diastolisk	Puls
Morgen		/			/			/			/	
Aften		/			/			/			/	

Gennemsnit for sidste 3 dage		
Systolisk	Diastolisk	Puls
	/	
	/	