

Schema för blodtrycksmätning hemma

iFORM

Mät ditt blodtryck både morgon och kväll – och med tre mätningar varje gång. Spara dina mätningar under mätning 1, 2 och 3. Du kan räkna ut genomsnittet och spara det under "genomsnitt". Mät gärna tre dagar i sträck – och räkna ev ut genomsnittet för de tre dagarna.

[Läs mer om blodtrycksmätning här](#)

Datum	Mätning 1			Mätning 2			Mätning 3			Genomsnitt		
	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls
Morgon		/			/			/		0	/	0
Kväll		/			/			/		0	/	0

Datum	Mätning 1			Mätning 2			Mätning 3			Genomsnitt		
	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls
Morgon		/			/			/		0	/	0
Kväll		/			/			/		0	/	0

Datum	Mätning 1			Mätning 2			Mätning 3			Genomsnitt		
	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls
Morgon		/			/			/		0	/	0
Kväll		/			/			/		0	/	0

Genomsnitt – tre senaste dagarna		
Systoliskt	Diastoliskt	Puls
0	/	0
0	/	0

Datum	Mätning 1			Mätning 2			Mätning 3			Genomsnitt		
	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls
Morgon		/			/			/		0	/	0
Kväll		/			/			/		0	/	0

Datum	Mätning 1			Mätning 2			Mätning 3			Genomsnitt		
	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls
Morgon		/			/			/		0	/	0
Kväll		/			/			/		0	/	0

Datum	Mätning 1			Mätning 2			Mätning 3			Genomsnitt		
	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls	Systoliskt	Diastoliskt	Puls
Morgon		/			/			/		0	/	0
Kväll		/			/			/		0	/	0

Genomsnitt – tre senaste dagarna		
Systoliskt	Diastoliskt	Puls
0	/	0
0	/	0