Det kan være nyttig å gjøre egenregistrering av blodtrykket dersom blodtrykket har vært målt for høyt under legekonsultasjonen. Hjemmemåling gir et riktigere bilde av blodtrykksverdiene før man starter opp med medikamentell behandling og er nyttig for å følge effekten av behandlingen. Eget blodtrykksapparat kan kjøpes på apotek eller på nettet.

Dato	Morgen			Kveld				
	Syst	Dia	Puls	Syst	Dia	Puls	Medisiner	Aktiviteter (Arbeid, fri, trening, stress etc.)