

Formulari de 7 dies de pressió arterial a casa: matí i vespre

Dues lectures cada matí i cada vespre durant set dies, amb un minut de diferència. Descarta el dia 1 i fes la mitjana de la resta: aquesta és la xifra que el teu metge compara amb 135/85.

Data	Hora	Sistòlica	Diastòlica	Pols	Braç	Notes
Dia 1 — matí						
Dia 1 — vespre						
Dia 2 — matí						
Dia 2 — vespre						
Dia 3 — matí						
Dia 3 — vespre						
Dia 4 — matí						
Dia 4 — vespre						
Dia 5 — matí						
Dia 5 — vespre						
Dia 6 — matí						
Dia 6 — vespre						
Dia 7 — matí						
Dia 7 — vespre						