

Sedmidenní formulář pro domácí měření tlaku: ráno a večer

Dvě měření každé ráno a každý večer po dobu sedmi dnů, vždy s minutovým odstupem. První den vynechte a ze zbytku spočítejte průměr — to je hodnota, kterou váš lékař porovnává s 135/85.

Datum	Čas	Systolický	Diastolický	Tep	Paže	Poznámky
Den 1 — ráno						
Den 1 — večer						
Den 2 — ráno						
Den 2 — večer						
Den 3 — ráno						
Den 3 — večer						
Den 4 — ráno						
Den 4 — večer						
Den 5 — ráno						
Den 5 — večer						
Den 6 — ráno						
Den 6 — večer						
Den 7 — ráno						
Den 7 — večer						