

Έντυπο μέτρησης πίεσης στο σπίτι για 7 ημέρες: πρωί και βράδυ

Δύο μετρήσεις κάθε πρωί και κάθε βράδυ επί επτά ημέρες, με ένα λεπτό διαφορά. Απορρίψτε την 1η ημέρα και βγάλτε τον μέσο όρο των υπολοίπων — αυτή είναι η τιμή που ο γιατρός σας συγκρίνει με το 135/85.

Ημ/νία	Ώρα	Συστολική	Διαστολική	Σφυγμός	Χέρι	Σημειώσεις
Ημέρα 1 — πρωί						
Ημέρα 1 — βράδυ						
Ημέρα 2 — πρωί						
Ημέρα 2 — βράδυ						
Ημέρα 3 — πρωί						
Ημέρα 3 — βράδυ						
Ημέρα 4 — πρωί						
Ημέρα 4 — βράδυ						
Ημέρα 5 — πρωί						
Ημέρα 5 — βράδυ						
Ημέρα 6 — πρωί						
Ημέρα 6 — βράδυ						
Ημέρα 7 — πρωί						
Ημέρα 7 — βράδυ						