

7 päivän kotiverenpainelomake: aamu ja ilta

Kaksi mittausta joka aamu ja joka ilta seitsemän päivän ajan, minuutin välein. Jätä ensimmäinen päivä pois ja laske lopuista keskiarvo — sitä lukua lääkäri vertaa arvoon 135/85.

Pvm	Aika	Yläpaine	Alapaine	Pulssi	Käsi	Huomiot
Päivä 1 — aamu						
Päivä 1 — ilta						
Päivä 2 — aamu						
Päivä 2 — ilta						
Päivä 3 — aamu						
Päivä 3 — ilta						
Päivä 4 — aamu						
Päivä 4 — ilta						
Päivä 5 — aamu						
Päivä 5 — ilta						
Päivä 6 — aamu						
Päivä 6 — ilta						
Päivä 7 — aamu						
Päivä 7 — ilta						