

טופס מדידת לחץ דם ביתי ל-7 ימים: בוקר וערב

שתי מדידות בכל בוקר ובכל ערב במשך שבעה ימים, בהפרש של דקה. השמיטו את יום 1 וחשבו ממוצע לשאר — זה המספר שהרופא משווה אליו 135/85.

תאריך	שעה	סיסטולי	דיאסטולי	דופק	זרוע	הערות
יום 1 — בוקר						
יום 1 — ערב						
יום 2 — בוקר						
יום 2 — ערב						
יום 3 — בוקר						
יום 3 — ערב						
יום 4 — בוקר						
יום 4 — ערב						
יום 5 — בוקר						
יום 5 — ערב						
יום 6 — בוקר						
יום 6 — ערב						
יום 7 — בוקר						
יום 7 — ערב						