

7 napos otthoni vérnyomás-úrlap: reggel és este

Hét napon át reggel és este két-két mérés, egy perc különbséggel. Az 1. napot hagyd ki, a többit átlagold – ez az a szám, amelyet az orvosod a 135/85 értékhez hasonlít.

Dátum	Idő	Szisztolés	Diasztolés	Pulzus	Kar	Megjegyzés
1. nap — reggel						
1. nap — este						
2. nap — reggel						
2. nap — este						
3. nap — reggel						
3. nap — este						
4. nap — reggel						
4. nap — este						
5. nap — reggel						
5. nap — este						
6. nap — reggel						
6. nap — este						
7. nap — reggel						
7. nap — este						