

Modulo di 7 giorni per la misurazione a casa: mattina e sera

Due misurazioni ogni mattina e ogni sera per sette giorni, a un minuto di distanza. Scarta il giorno 1 e fai la media delle altre: è il valore che il tuo medico confronta con 135/85.

Data	Ora	Sistolica	Diastolica	Battito	Braccio	Note
Giorno 1 — mattina						
Giorno 1 — sera						
Giorno 2 — mattina						
Giorno 2 — sera						
Giorno 3 — mattina						
Giorno 3 — sera						
Giorno 4 — mattina						
Giorno 4 — sera						
Giorno 5 — mattina						
Giorno 5 — sera						
Giorno 6 — mattina						
Giorno 6 — sera						
Giorno 7 — mattina						
Giorno 7 — sera						