7-dniowy domowy formularz pomiaru ciśnienia: rano i wieczorem

Dwa pomiary każdego ranka i każdego wieczora przez siedem dni, w odstępie minuty. Odrzuć pierwszy dzień i uśrednij resztę — to właśnie ten wynik lekarz porównuje z wartością 135/85.

Data	Godzina	Skurczowe	Rozkurczowe	Puls	Ramię	Notatki
Dzień 1 — rano						
Dzień 1 — wieczór						
Dzień 2 — rano						
Dzień 2 — wieczór						
Dzień 3 — rano						
Dzień 3 — wieczór						
Dzień 4 — rano						
Dzień 4 — wieczór						
Dzień 5 — rano						
Dzień 5 — wieczór						
Dzień 6 — rano						
Dzień 6 — wieczór						
Dzień 7 — rano						
Dzień 7 — wieczór						