

Formular de 7 zile pentru tensiunea măsurată acasă: dimineața și seara

Două măsurători în fiecare dimineață și în fiecare seară, timp de șapte zile, la un minut distanță. Renunță la ziua 1 și calculează media restului — aceasta este valoarea pe care medicul o compară cu 135/85.

Data	Ora	Sistolică	Diastolică	Puls	Braț	Notițe
Ziua 1 — dimineață						
Ziua 1 — seară						
Ziua 2 — dimineață						
Ziua 2 — seară						
Ziua 3 — dimineață						
Ziua 3 — seară						
Ziua 4 — dimineață						
Ziua 4 — seară						
Ziua 5 — dimineață						
Ziua 5 — seară						
Ziua 6 — dimineață						
Ziua 6 — seară						
Ziua 7 — dimineață						
Ziua 7 — seară						