

7-dňový formulár na domáce meranie krvného tlaku: ráno a večer

Dve merania každé ráno a každý večer počas siedmich dní, s odstupom jednej minúty. Prvý deň vynechajte a zo zvyšku vypočítajte priemer — to je hodnota, ktorú váš lekár porovnáva s 135/85.

Dátum	Čas	Systolický	Diastolický	Pulz	Ruka	Poznámky
Deň 1 — ráno						
Deň 1 — večer						
Deň 2 — ráno						
Deň 2 — večer						
Deň 3 — ráno						
Deň 3 — večer						
Deň 4 — ráno						
Deň 4 — večer						
Deň 5 — ráno						
Deň 5 — večer						
Deň 6 — ráno						
Deň 6 — večer						
Deň 7 — ráno						
Deň 7 — večer						