แบบฟอร์มวัดความดันที่บ้าน 7 วัน: เช้าและเย็น

วัดสองครั้งทั้งในตอนเช้าและตอนเย็นของทุกวัน ห่างกันครั้งละหนึ่งนาที ต่อเนื่องเจ็ดวัน ตัดค่าของวันที่ 1 ทิ้ง แล้วหาค่าเฉลี่ยของวันที่เหลือ นั่นคือตัวเลขที่แพทย์จะนำไปเทียบกับ 135/85

วันที่	เวลา	ซิสโตลิก	ไดแอสโตลิก	ชีพจร	แขน	บันทึก
วันที่ 1 — เช้า						
วันที่ 1 — เย็น						
วันที่ 2 — เช้า						
วันที่ 2 — เย็น						
วันที่ 3 — เช้า						
วันที่ 3 — เย็น						
วันที่ 4 — เช้า						
วันที่ 4 — เย็น						
วันที่ 5 — เช้า						
วันที่ 5 — เย็น						
วันที่ 6 — เช้า						
วันที่ 6 — เย็น						
วันที่ 7 — เช้า						
วันที่ 7 — เย็น						