7 günlük ev tansiyon formu: sabah ve akşam

Yedi gün boyunca her sabah ve her akşam, birer dakika arayla ikişer ölçüm. 1. günü çıkarın ve kalanların ortalamasını alın — doktorunuzun 135/85 ile karşılaştırdığı değer budur.

Tarih	Saat	Sistolik	Diyastolik	Nabız	Kol	Notlar
1. Gün — sabah						
1. Gün — akşam						
2. Gün — sabah						
2. Gün — akşam						
3. Gün — sabah						
3. Gün — akşam						
4. Gün — sabah						
4. Gün — akşam						
5. Gün — sabah						
5. Gün — akşam						
6. Gün — sabah						
6. Gün — akşam						
7. Gün — sabah						
7. Gün — akşam						