

יומן לחץ דם ריק: להדפסה או להורדה

מקום לחודש של מדידות פעמיים ביום. מדדו שתיים או שלוש פעמים בהפרש של דקה ורשמו את הממוצע, לא את התוצאה הכי טובה.