Registre de tensió arterial

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Nom _____ **Setmana que comença el** _____ **Braç utilitzat** ☐ **Esquerre** ☐ **Dret** **Aparell** _____

Abans de cada lectura: res de cafeïna, exercici ni tabac durant 30 minuts, i buideu la bufeta. Seieu tranquil·lament 5 minuts amb l'esquena recolzada, els peus plans i el braç a l'altura del cor. Preneu 2 lectures amb 1 minut de diferència, cada matí i cada vespre, durant 7 dies.

Dia	Data	Matí			Vespre			Notes
		Hora	Lectura 1	Lectura 2	Hora	Lectura 1	Lectura 2	
1			/ Pols	/ Pols		/ Pols	/ Pols	
2			/ Pols	/ Pols		/ Pols	/ Pols	
3			/ Pols	/ Pols		/ Pols	/ Pols	
4			/ Pols	/ Pols		/ Pols	/ Pols	
5			/ Pols	/ Pols		/ Pols	/ Pols	
6			/ Pols	/ Pols		/ Pols	/ Pols	
7			/ Pols	/ Pols		/ Pols	/ Pols	

Mitjana dels dies 2 a 7: _____ / _____ **mmHg**

Porteu aquest full a la vostra pròxima visita.

Imprimible gratuït de bloodpressuremonitor.app. Preferiu el mòbil? L'app BPlus registra, fa la mitjana i exporta les vostres lectures.