יומן לחץ דם

שם _____ **שבוע שמתחיל ב-** _____ **זרוע המדידה** ☐ **שמאל** ☐ **ימין** **מכשיר** _____

לפני כל מדידה: ללא קפאין, פעילות גופנית או עישון במשך 30 דקות, ולרוקן את שלפוחית השתן. שבו בשקט 5 דקות עם גב נתמך, כפות רגליים על הרצפה וזרוע בגובה הלב. מדדו פעמיים בהפרש של דקה, בכל בוקר וערב, במשך 7 ימים.

יום	תאריך	בוקר			ערב			הערות
		שעה	מדידה 1	מדידה 2	שעה	מדידה 1	מדידה 2	
1			דופק /	דופק /		דופק /	דופק /	
2			דופק /	דופק /		דופק /	דופק /	
3			דופק /	דופק /		דופק /	דופק /	
4			דופק /	דופק /		דופק /	דופק /	
5			דופק /	דופק /		דופק /	דופק /	
6			דופק /	דופק /		דופק /	דופק /	
7			דופק /	דופק /		דופק /	דופק /	

ממוצע ימים 2 עד 7: _____ / _____ mmHg

הביאו דף זה לתור הבא שלכם.

להדפסה בחינם מ-bloodpressuremonitor.app. מעדיפים את הטלפון? אפליקציית BPlus מתעדת, מחשבת ממוצע ומייצאת את המדידות שלכם.