Catatan tekanan darah

Nama _____ **Minggu mulai** _____ **Lengan yang dipakai** ☐ **Kiri** ☐ **Kanan** **Alat** _____

Sebelum setiap pengukuran: tanpa kafein, olahraga, atau merokok selama 30 menit, dan kosongkan kandung kemih. Duduk tenang 5 menit dengan punggung bersandar, kaki rata di lantai, dan lengan setinggi jantung. Ukur 2 kali dengan jeda 1 menit, setiap pagi dan malam, selama 7 hari.

Hari	Tanggal	Pagi			Malam			Catatan
		Jam	Pengukuran 1	Pengukuran 2	Jam	Pengukuran 1	Pengukuran 2	
1			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
2			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
3			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
4			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
5			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
6			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
7			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	

Rata-rata hari 2 sampai 7: _____ / _____ **mmHg**

Bawa lembar ini ke janji temu berikutnya.

Lembar gratis dari bloodpressuremonitor.app. Lebih suka pakai ponsel? Aplikasi BPlus mencatat, menghitung rata-rata, dan mengekspor hasil pengukuran Anda.