Diario della pressione

Nome _____ **Settimana dal** _____ **Braccio usato** ☐ **Sinistro** ☐ **Destro** **Misuratore** _____

Prima di ogni misurazione: niente caffeina, attività fisica o fumo per 30 minuti, e svuota la vescica. Stai seduto tranquillo 5 minuti con la schiena appoggiata, i piedi a terra e il braccio all'altezza del cuore. Fai 2 misurazioni a 1 minuto di distanza, ogni mattina e ogni sera, per 7 giorni.

Giorno	Data	Mattina			Sera			Note
		Ora	Misura 1	Misura 2	Ora	Misura 1	Misura 2	
1			/ Battito	/ Battito		/ Battito	/ Battito	
2			/ Battito	/ Battito		/ Battito	/ Battito	
3			/ Battito	/ Battito		/ Battito	/ Battito	
4			/ Battito	/ Battito		/ Battito	/ Battito	
5			/ Battito	/ Battito		/ Battito	/ Battito	
6			/ Battito	/ Battito		/ Battito	/ Battito	
7			/ Battito	/ Battito		/ Battito	/ Battito	

Media dei giorni da 2 a 7: _____ / _____ **mmHg**

Porta questo foglio al prossimo appuntamento.

Modulo gratuito da bloodpressuremonitor.app. Preferisci il telefono? L'app BPlus registra, calcola la media ed esporta le tue misurazioni.