

Μετρήστε και καταγράψτε την πίεσή σας

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

.....

Η μέτρηση της πίεσης γίνεται 2 φορές σε καθιστή θέση, μετά από 5 λεπτά ανάπαυσης.
Ανάμεσα στις δύο μετρήσεις πρέπει να μεσολαβούν 1 με 2 λεπτά.



1 ^η Ημέρα		Πρωί 8-10 π.μ.			Ενδιάμεση 12-6 μ.μ.			Βράδυ 8-10 μ.μ.		
		Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών
Ημέρα/Μήνας	1 ^η Μέτρηση									
	2 ^η Μέτρηση									

2 ^η Ημέρα		Πρωί 8-10 π.μ.			Ενδιάμεση 12-6 μ.μ.			Βράδυ 8-10 μ.μ.		
		Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών
Ημέρα/Μήνας	1 ^η Μέτρηση									
	2 ^η Μέτρηση									

3 ^η Ημέρα		Πρωί 8-10 π.μ.			Ενδιάμεση 12-6 μ.μ.			Βράδυ 8-10 μ.μ.		
		Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών
Ημέρα/Μήνας	1 ^η Μέτρηση									
	2 ^η Μέτρηση									

4 ^η Ημέρα		Πρωί 8-10 π.μ.			Ενδιάμεση 12-6 μ.μ.			Βράδυ 8-10 μ.μ.		
		Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών
Ημέρα/Μήνας	1 ^η Μέτρηση									
	2 ^η Μέτρηση									

5 ^η Ημέρα		Πρωί 8-10 π.μ.			Ενδιάμεση 12-6 μ.μ.			Βράδυ 8-10 μ.μ.		
		Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών
Ημέρα/Μήνας	1 ^η Μέτρηση									
	2 ^η Μέτρηση									

6 ^η Ημέρα		Πρωί 8-10 π.μ.			Ενδιάμεση 12-6 μ.μ.			Βράδυ 8-10 μ.μ.		
		Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών
Ημέρα/Μήνας	1 ^η Μέτρηση									
	2 ^η Μέτρηση									

7 ^η Ημέρα		Πρωί 8-10 π.μ.			Ενδιάμεση 12-6 μ.μ.			Βράδυ 8-10 μ.μ.		
		Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών	Συστολική	Διαστολική	Αρ. Σφυγμών
Ημέρα/Μήνας	1 ^η Μέτρηση									
	2 ^η Μέτρηση									