

ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Μετράτε την πίεσή σας 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Χρησιμοποιείτε πιστοποιημένο αυτόματο πιεσόμετρο βραχίονα.
- **ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ:**
 - Καταγράψτε την πίεσή σας για 7 μέρες.
 - Μετρήστε πρωί 6-11 πμ (πριν τα φάρμακα) και βράδυ 6-11 μμ.

- Κάθε φορά να κάνετε 2 μετρήσεις σε καθιστή θέση μετά 5 λεπτά ανάπαυση και 1 λεπτό μεταξύ των μετρήσεων. Η πλάτη σας να στηρίζεται στη ράχη του καθίσματος, το μπράτσο χαλαρό πάνω σε τραπέζι με το μέσον του στο ύψος της καρδιάς. Τα πόδια στο πάτωμα (όχι σταυρωμένα). Μη μιλάτε όσο γίνονται οι μετρήσεις.

➔ **ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΕΔΩ ΤΟ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ 1ΗΣ ΜΕΡΑΣ:** ____/____

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: _____

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: ____/____/____ **ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ:** _____

1η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2019	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

2η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2019	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

3η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2019	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

4η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2019	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

5η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2019	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

6η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2019	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

7η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2019	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)