

Όνοματεπώνυμο: _____

Ημ/νία γέννησης: ___/___/___ Πιεσόμετρο: _____

| | | Ώρα | Συστολική-Διαστολική | (Σφύξεις) |
|--|-------|----------------|----------------------|-----------|
| 1^η ΗΜΕΡΑ ___/___/202_ | Πρωί | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | Βράδυ | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |

| | | | | |
|--|-------|----------------|-----------------|--------|
| 2^η ΗΜΕΡΑ ___/___/202_ | Πρωί | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | Βράδυ | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |

| | | | | |
|--|-------|----------------|-----------------|--------|
| 3^η ΗΜΕΡΑ ___/___/202_ | Πρωί | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | Βράδυ | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |

| | | | | |
|--|-------|----------------|-----------------|--------|
| 4^η ΗΜΕΡΑ ___/___/202_ | Πρωί | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | Βράδυ | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |

| | | | | |
|--|-------|----------------|-----------------|--------|
| 5^η ΗΜΕΡΑ ___/___/202_ | Πρωί | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | Βράδυ | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |



Χρησιμοποιήστε πιστοποιημένο αυτόματο πιεσόμετρο βραχίονα (www.stridebp.org)

Πριν από κάθε επίσκεψη στον ιατρό:

- Μετρήστε για 7 ημέρες (τουλάχιστον 3)
- Πρωί & απόγευμα πριν τα φάρμακα
- Μετά 5 λεπτά ανάπαυση καθιστή/ός
- 2 μετρήσεις με μεσοδιάστημα 1 λεπτού

Μακροχρόνια παρακολούθηση:

- Διπλή μέτρηση 1 ή 2 φορές την εβδομάδα, ή τον μήνα

| | | Ώρα | Συστολική-Διαστολική | (Σφύξεις) |
|--|-------|----------------|----------------------|-----------|
| 6^η ΗΜΕΡΑ ___/___/202_ | Πρωί | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | Βράδυ | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |

| | | | | |
|--|-------|----------------|-----------------|--------|
| 7^η ΗΜΕΡΑ ___/___/202_ | Πρωί | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | Βράδυ | 1 ^η | ___:___ - _____ | (____) |
| | | 2 ^η | ___:___ - _____ | (____) |

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΕΔΩ ΤΟ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ 1^{ΗΣ} ΜΕΡΑΣ: _____ - _____ (____)