



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: _____

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

1η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2018	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

2η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2018	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

3η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2018	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

4η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2018	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- ★ Χρησιμοποιείτε πιστοποιημένο αυτόματο πιεσόμετρο βραχίονα.
- ★ Μετράτε την πίεσή σας 1-2 φορές την εβδομάδα.
- ★ Πριν από κάθε επίσκεψη στον γιατρό καταγράψτε την πίεσή σας για 7 μέρες. Μετρήστε το πρωί 6-11 πμ (πριν τα φάρμακα) και το 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 και τα πόδια στο πάτωμα (όχι σταυρωμένα). Μη μιλάτε όσο γίνονται οι μετρήσεις.

★ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΕΔΩ ΤΟ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

5η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2018	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

6η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2018	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)

7η ΗΜΕΡΑ		ΩΡΑ		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)	
____/____/2018	ΠΡΩΙ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η)	__:	__ - __	(__)
		2 ^η)		__ - __	(__)