

Diario della pressione da stampare

Nome

Misuratore e braccio

Medico

Settimana del

Giorno	Mattina			Sera			Note
	Misurazione 1	Misurazione 2	Polso	Misurazione 1	Misurazione 2	Polso	
Giorno 1							
Giorno 2							
Giorno 3							
Giorno 4							
Giorno 5							
Giorno 6							
Giorno 7							
Media settimanale (giorni da 2 a 7)							Escludi il primo giorno e fai la media degli altri.

Pressione in mmHg, polso in battiti al minuto.

Prima di misurare

- Siediti tranquillo per cinque minuti, senza parlare.
- Niente caffè, fumo o sforzi nei trenta minuti prima.
- Braccio scoperto, bracciale all'altezza del cuore, braccio appoggiato sul tavolo.
- Fai due misurazioni a un minuto di distanza e annotale entrambe.
- Misura ogni giorno alla stessa ora.

Categorie ESC 2024 a casa

Normale	inferiore a 120/70
Elevata	da 120/70 a 134/84
Ipertensione	135/85 o superiore

Non è un dispositivo medico. Parla delle tue misurazioni con il medico.

bpdairy.shenfleet.dev/it-it/diario-della-pressione-da-stampare/