

День	Ранок			Вечір			Нотатки
	Вимірювання 1	Вимірювання 2	Пulьс	Вимірювання 1	Вимірювання 2	Пulьс	
День 1							
День 2							
День 3							
День 4							
День 5							
День 6							
День 7							
Середнє за тиждень (дні з 2-го по 7-й)							Перший день не враховуйте, решту усередніть.

Тиск у мм рт. ст., пульс в ударах за хвилину.

Перед вимірюванням

- Спочатку п'ять хвилин спокійно посидьте, не розмовляючи.
- За 30 хвилин до цього без кофеїну, сигарет і навантаження.
- Рука без одягу, манжета на рівні серця, рука лежить на столі.
- Зробіть два вимірювання з інтервалом у хвилину й запишіть обидва.
- Вимірюйте щодня в один і той самий час.

Діапазони ESC 2024 для дому

Нормальний	нижче 120/70
Підвищений	від 120/70 до 134/84
Гіпертонія	135/85 і вище