

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: \_\_\_\_\_

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ: \_\_\_\_\_

# ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

## ΠΡΙΝ ΜΕΤΡΗΣΕΤΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Μετρήσεις σε 7 εργάσιμες μέρες (μέρα παρά μέρα).
- Πρωί 6-9 π.μ. (πριν τα φάρμακα) και απόγευμα 6-9 μ.μ.
- Μετά από 5 λεπτά ανάπαυση σε καθιστή θέση.
- 2 μετρήσεις κάθε φορά με μεσοδιάστημα 1 λεπτό.
- Εξαίρεση της 1ης μέρας και υπολογισμός του μέσου όρου των υπόλοιπων μετρήσεων.

| <b>1<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</b> |              | <b>ΩΡΑ</b>               | <b>ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ</b> | <b>(ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |
|----------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------------|------------------|
| ___/___/2010               | <b>ΠΡΩΙ</b>  | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            | <b>ΒΡΑΔΥ</b> | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |

| <b>2<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</b> |              | <b>ΩΡΑ</b>               | <b>ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ</b> | <b>(ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |
|----------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------------|------------------|
| ___/___/2010               | <b>ΠΡΩΙ</b>  | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            | <b>ΒΡΑΔΥ</b> | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |

| <b>3<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</b> |              | <b>ΩΡΑ</b>               | <b>ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ</b> | <b>(ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |
|----------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------------|------------------|
| ___/___/2010               | <b>ΠΡΩΙ</b>  | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            | <b>ΒΡΑΔΥ</b> | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |

| <b>4<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</b> |              | <b>ΩΡΑ</b>               | <b>ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ</b> | <b>(ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |
|----------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------------|------------------|
| ___/___/2010               | <b>ΠΡΩΙ</b>  | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            | <b>ΒΡΑΔΥ</b> | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |

| <b>5<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</b> |              | <b>ΩΡΑ</b>               | <b>ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ</b> | <b>(ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |
|----------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------------|------------------|
| ___/___/2010               | <b>ΠΡΩΙ</b>  | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            | <b>ΒΡΑΔΥ</b> | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |

| <b>6<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</b> |              | <b>ΩΡΑ</b>               | <b>ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ</b> | <b>(ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |
|----------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------------|------------------|
| ___/___/2010               | <b>ΠΡΩΙ</b>  | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            | <b>ΒΡΑΔΥ</b> | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |

| <b>7<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</b> |              | <b>ΩΡΑ</b>               | <b>ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ</b> | <b>(ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |
|----------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------------|------------------|
| ___/___/2010               | <b>ΠΡΩΙ</b>  | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            | <b>ΒΡΑΔΥ</b> | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ | _____ - _____               | ( ___ )          |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> )         | _____ - _____               | ( ___ )          |