

Data	1° MISURAZIONE		2° MISURAZIONE		PULSAZIONI
	MASSIMA	MINIMA	MASSIMA	MINIMA	
Mattina -					
Sera -					
Mattina -					
Sera -					
Mattina -					
Sera -					
Mattina -					
Sera -					
Mattina -					
Sera -					
Mattina -					
Sera -					
Mattina -					
Sera -					
Mattina -					
Sera -					
Mattina -					
Sera -					
Somma i valori ottenuti escludendo il primo giorno					
Dividi il risultato per 14 e ottieni la pressione media					

Come misurare correttamente la Pressione Arteriosa:

1. Misura la pressione in un ambiente tranquillo.
2. Rimani a riposo per almeno 5 minuti prima della misurazione.
3. Evita di parlare prima e durante la misurazione.
4. Non accavallare le gambe.
5. Non bere caffè e non fumare prima della misurazione (anzi: non fumare mai).
6. Utilizza un supporto per il braccio e posizionalo all'altezza del cuore.
7. Esegui due misurazioni al mattino prima di colazione e prima dell'assunzione dei farmaci antipertensivi (indicativamente tra le 7 e le 10 del mattino) e due misurazioni alla sera prima di cena (indicativamente tra le 18 e le 21) la settimana che precede la visita medica.
8. Ripeti la misurazione a distanza di 1-2 minuti di tempo.
9. Annota subito i valori ottenuti sul tuo diario pressorio.