

# ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

## ΠΡΙΝ ΜΕΤΡΗΣΕΤΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Μετρήσεις για 7 εργάσιμες μέρες - Μέρα παρά μέρα.
- Πρωί 6-9 π.μ. (πριν τα φάρμακα) και απόγευμα 6-9 μ.μ.
- 1<sup>η</sup> μέτρηση: μετά 5 λεπτά ανάπαυση σε καθιστή θέση.
- 2<sup>η</sup> μέτρηση: 1 λεπτό μετά την 1<sup>η</sup> μέτρηση.
- Αξιολόγηση: Υπολογισμός του μέσου όρου όλων των μετρήσεων εκτός της 1<sup>ης</sup> μέρας.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: \_\_\_\_\_

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

| <b>1<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</b> |              | <b>ΩΡΑ ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |  |  |
|----------------------------|--------------|---|--|--|
| ___/___/201__              | <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 ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |  |  |
| ___/___/201__              | <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 ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |  |  |
| ___/___/201__              | <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 ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |  |  |
| ___/___/201__              | <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 ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |  |  |
|----------------------------|--------------|---|--|--|
| ___/___/201__              | <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 ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |  |  |
| ___/___/201__              | <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 ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΦΥΞΕΙΣ)</b> |  |  |
| ___/___/201__              | <b>ΠΡΩΙ</b>  | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ - ___ ( ___ )    |  |  |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> ) _____ - _____ ( ___ )    |  |  |
|                            | <b>ΒΡΑΔΥ</b> | 1 <sup>η</sup> ) ___:___ - ___ ( ___ )    |  |  |
|                            |              | 2 <sup>η</sup> ) _____ - _____ ( ___ )    |  |  |