

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> )	_____ - _____	( ___ )