Simply BP

Diario della pressione 7 giorni a casa

Due valori a un minuto di distanza, ogni mattina e ogni sera, per 7 giorni. Scrivi ognuno come lo mostra il tuo apparecchio.

Nome _____

Data di inizio _____

La routine, come la descrivono le linee guida

1. Prima 5 minuti seduto e tranquillo, schiena appoggiata, piedi a terra.
2. Bracciale sul braccio scoperto, all'altezza del cuore. Sempre lo stesso braccio.
3. Mattina: prima della colazione e dei farmaci del mattino. Sera: prima di andare a dormire.
4. Prendi due valori a circa un minuto di distanza e scrivili entrambi.
5. Il giorno 1 di solito non si conta; i giorni 2–7 danno la media domiciliare.

Il tuo medico potrebbe chiederti una routine diversa: in quel caso segui le sue indicazioni.

				Valore 1			Valore 2			Media		
Data		Ora	Braccio	Max	Min	Polso	Max	Min	Polso	Max	Min	Note
Giorno 1 _____	Mattina		☐S ☐D									
	Sera		☐S ☐D									
Giorno 2 _____	Mattina		☐S ☐D									
	Sera		☐S ☐D									
Giorno 3 _____	Mattina		☐S ☐D									
	Sera		☐S ☐D									
Giorno 4 _____	Mattina		☐S ☐D									
	Sera		☐S ☐D									

Per i tuoi appunti. Porta questo foglio alla visita e parla dei tuoi valori con il tuo medico.

Simply BP: diario della pressione per iPhone

Lo stesso diario sul tuo iPhone, con un report PDF per il medico.

Altri fogli: simplybp.app

Gratis su App Store

Inquadra per l'app

Simply BP

Diario della pressione 7 giorni a casa

Due valori a un minuto di distanza, ogni mattina e ogni sera, per 7 giorni. Scrivi ognuno come lo mostra il tuo apparecchio.

Nome _____

Data di inizio _____

Data		Ora	Braccio	Valore 1			Valore 2			Media		Note
				Max	Min	Polso	Max	Min	Polso	Max	Min	
Giorno 5 _____	Mattina		☐S ☐D									
	Sera		☐S ☐D									
Giorno 6 _____	Mattina		☐S ☐D									
	Sera		☐S ☐D									
Giorno 7 _____	Mattina		☐S ☐D									
	Sera		☐S ☐D									

Giorni 2–7, da compilare alla fine

Media del mattino	Media della sera	Media complessiva

Note della settimana

Per i tuoi appunti. Porta questo foglio alla visita e parla dei tuoi valori con il tuo medico.

Simply BP: diario della pressione per iPhone

Lo stesso diario sul tuo iPhone, con un report PDF per il medico.

Altri fogli: simplybp.app

Gratis su App Store

Inquadra per l'app