

Имя _____ теудат зеут _____ телефон _____

Дата		утро			вечер		
		систо́л	диасто́л	пульс	систо́л	диасто́л	пульс
	Измерение 2						
	Измерение 3						
	Измерение 2						
	Измерение 3						
	Измерение 2						
	Измерение 3						
	Измерение 2						
	Измерение 3						
	Измерение 2						
	Измерение 3						
	Измерение 2						
	Измерение 3						
	Измерение 2						
	Измерение 3						

Первый раз следует проверить давление на двух руках. Для продолжения проверок выбрать ту руку, где давление выше. Проверку давления производить соблюдая следующие правила:

1. Делать проверку сидя
2. Обе ноги на полу и не скрещены
3. Перед началом измерений отдых 5 минут
4. Рука лежит на уровне груди (на столе)
5. Рука оголена (без одежды)
6. Во время измерения не двигаться и не разговаривать
7. Проверять 2 раза в день с интервалом 10-12 часов
8. **До принятия лекарств и до еды**
9. Проверять 3 раза подряд с интервалом 1 мин между проверками и записывать только второе и третье измерение, включая пульс.
10. Проверки следует делать 7 дней подряд перед посещением клиники