

### Μετρήστε την αρτηριακή σας πίεση την ίδια στιγμή κάθε μέρα:

Σημείωση: Μη μετράτε την αρτηριακή σας πίεση εντός δύο ωρών από την κατανάλωση καφεΐνης

- Μετρήστε τη **δύο φορές** το πρωί.
- Μετρήστε τη **δύο φορές** το απόγευμα.

### Πώς να μετρήσετε την αρτηριακή σας πίεση:

1. **Βολευτείτε:** Δύο λεπτά πριν από τη μέτρηση, καθίστε σε αναπαυτική στάση, με τα πόδια σας να ακουμπούν στο πάτωμα.
2. **Μετακινήστε το χέρι σας στην κατάλληλη θέση:** Ακουμπήστε το χέρι σας σε ένα τραπέζι έτσι ώστε η περιχειρίδα του πιεσόμετρου να βρίσκεται στο ίδιο ύψος με την καρδιά σας.
3. **Καταγράψτε τις μετρήσεις της αρτηριακής σας πίεσης:** Χρησιμοποιήστε το φύλλο καταγραφής στο κάτω μέρος της σελίδας. Φέρνετε το φύλλο καταγραφής μαζί σας σε κάθε ραντεβού με τον γιατρό σας.

### Η επιθυμητή τιμή της αρτηριακής μου πίεσης:

—	mm Hg
---	-------

### Οι καθημερινές μετρήσεις της αρτηριακής μου πίεσης:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
	/	/	/	/
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
	/	/	/	/
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
	/	/	/	/
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
	/	/	/	/
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
	/	/	/	/



