



## Tabella per la misurazione della pressione arteriosa

Nome: \_\_\_\_\_  
Cognome: \_\_\_\_\_  
Età: \_\_\_\_\_  
Altezza in cm: \_\_\_\_\_  
Peso in Kg: \_\_\_\_\_

Data	Orario	Pressione Massima	Pressione Minima	Pulsazioni al minuto	Note*

\* Nello spazio riservato alle note andrebbe indicato se, entro due ore precedenti la misurazione, si è fatta attività fisica, fumato, discusso, vissuta una situazione stressante anche a livello emotivo, bevuto alcolici, mangiato molto e in generale tutte quelle situazioni e/o comportamenti che possono aumentare la pressione anche se temporaneamente.

### Quando è meglio misurarsi la pressione?

Al mattino e alla sera prima di mangiare e di prendere farmaci.

Dopo almeno un ora dall'aver fumato (per chi fuma) e/o aver bevuto caffè.

Dopo almeno un ora dall'aver fatto attività fisica intensa.

Quando misurate la pressione cercate di essere calmi e rilassati ricordate che il braccio deve essere all'altezza del cuore.