



Società Gestione Farmacie
Piombino

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.