

## Diario Pressorio

### Pressione per 7 giorni

[FC: frequenza cardiaca]

data	AM	Max	Min	FC	PM	Max	Min	FC
	lun				lun			
	mar				mar			
	mer				mer			
	gio				gio			
	ven				ven			
	sab				sab			
	dom				dom			
media	-				-			

Per episodi di giramenti di testa- mal di testa- malessere, prende una misurazione

Data e ora	Tipo di evento	sis	dia	FC

### Come prendere la pressione

Dopo un momento di tranquillità (almeno 15 minuti) sedersi in maniera composta, senza avere le gambe incrociate e prendere il valore pressorio, riprenderlo dopo 5 minuti e scrivere il valore migliore sul diario pressorio.

Ripetere lo stesso procedimento alla sera.

### Come calcolare la media

Esempio per valori sistolici (valore alto) su tre valori

1- sommare i valori raccolti

$$150 + 160 + 145 = 455$$

Dividere il risultato della somma per il numero di rilevazioni - in questo caso 3

$$455 : 3 = 151,6$$