


Deník krevního tlaku



Řízený deník na 30 dní



Tabulka / Záznam



Vytvořeno pomocí LoomJournals



Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Měřte krevní tlak ráno a večer, každý den ve stejnou dobu
 - Proveďte dvě měření za sebou s odstupem 1-2 minuty a zaznamenejte průměr
 - Před měřením sedte klidně 5 minut; nohy na podlaze, záda opřená, paže ve výši srdce
 - Vždy používejte stejnou paži — tu, která ukazuje vyšší hodnoty
 - Zaznamenejte systolický a diastolický tlak, tepovou frekvenci a případné symptomy
 - Deník si berte na každou kardiologickou kontrolu



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

