


Verenpainepäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Taulukko / Loki



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Mittaa verenpaine aamulla ja illalla, samaan aikaan joka päivä
 - Ota kaksi mittausta per kerta, 1-2 minuutin välein, ja kirjaa keskiarvo
 - Istu rauhassa 5 minuuttia ennen mittausta; jalat lattialla, selkä tuettuna, käsivarsi sydämen tasolla
 - Käytä aina samaa käsivartta — käytä sitä, joka antaa korkeammat lukemat
 - Kirjaa systolinen, diastolinen, pulssi ja mahdolliset oireet
 - Ota päiväkirja mukaan jokaiselle kardiologikäynnille



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

