


Journal de tension artérielle



Un journal guidé de 30 jours



Tableau / Journal

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Measure blood pressure morning and evening, at the same times each day
 - Take two readings per session, 1-2 minutes apart, and record the average
 - Sit quietly for 5 minutes before measuring; feet flat, back supported, arm at heart level
 - Always use the same arm — use the one that gives higher readings
 - Record systolic, diastolic, pulse, and any symptoms
 - Bring the journal to every cardiology appointment



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

