

---



# Dnevnik krvnog tlaka

---



Vođeni dnevnik od 30 dana



Tablica / Evidencija



Izrađeno pomoću LoomJournals

---

# Kako koristiti ovaj dnevnik

---

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

- 
- Mjerite krvni tlak ujutro i navečer, svaki dan u isto vrijeme
  - Napravite dva mjerenja po sesiji, u razmaku od 1-2 minute, i zabilježite prosjek
  - Sjedite mirno 5 minuta prije mjerenja; stopala ravno na podu, leđa oslonjena, ruka u razini srca
  - Uvijek koristite istu ruku - koristite onu koja daje viša očitavanja
  - Zabilježite sistolički, dijastolički tlak, puls i eventualne simptome
  - Ponesite dnevnik na svaki kardiološki pregled



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika



























































