

---



# Vernyomas naplo

---



30 napos vezetett napló



Táblázat / Napló

Készült a LoomJournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

- 
- Merje a vernyomást reggel és este, naponta ugyanabban az időben
  - Vegezzen két merést alkalmanként, 1-2 perc különbséggel, és rögzítse az átlagot
  - Üljön csendben 5 percig a mérés előtt; lábak lapon, hát támaszkodva, kar szívmagasságban
  - Mindig ugyanazt a kart használja — azt, amelyik magasabb értékeket mutat
  - Rögzítse a szisztolés, diasztolés, pulzus értékeket és bármilyen tünetet
  - Vigye el a naplót minden kardiológiai vizsgálatra





























































