


Jurnal de tensiune arterială



Jurnal ghidat de 30 zile



Tabel / Registru

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Măsoară tensiunea arterială dimineața și seara, la aceleași ore în fiecare zi
 - Fă două măsurători pe sesiune, la 1-2 minute distanță, și notează media
 - Stai liniștit 5 minute înainte de măsurare; picioarele pe podea, spatele sprijinit, brațul la nivelul inimii
 - Folosește întotdeauna același braț - pe cel care dă valori mai mari
 - Înregistrează valorile sistolice, diastolice, pulsul și orice simptome
 - la jurnalul la fiecare consultație cardiologică



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

