


Dennik krvneho tlaku



30-dňový sprievodný denník



Tabuľka / Záznam

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všímajte si vzorce

-
- Merajte krvný tlak rano a večer, každý deň v rovnakom čase
 - Vykonajte dve merania na sedenie, 1-2 minúty od seba, a zaznajte priemer
 - Pred meraním sedte pokojne 5 minút; nohy na podlahe, chrbat podpätý, ruka vo výške srdca
 - Vždy používajte rovnakú ruku - tu, ktorá dáva vyššie hodnoty
 - Zaznamenavajte systolický, diastolický tlak, pulz a akékoľvek symptómy
 - Prineste denník na každú kardiologickú návštevu



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

