


Дневник крвног притиска



Вођени дневник за 30 дана



Табела / Евиденција



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Мерите крвни притисак ујутру и увече, у исто време сваког дана
 - Узмите два мерења по сесији, у размаку од 1-2 минута, и забележите просек
 - Седите мирно 5 минута пре мерења; стопала равно, леђа ослоњена, рука у нивоу срца
 - Увек користите исту руку - користите ону која даје више вредности
 - Бележите систолни, дијастолни, пулс и све симптоме
 - Понесите дневник на сваки кардиолошки преглед



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

