

Záznamník domáceho monitorovania tlaku krvi

| | | Čas merania | Systolický TK | Diastolický TK | Srdcová frekvencia | Poznámka |
|-----------------------------|-------|-------------|---------------|----------------|--------------------|----------|
| 1. deň | Ráno | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| | Večer | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| 2. deň | Ráno | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| | Večer | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| 3. deň | Ráno | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| | Večer | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| 4. deň | Ráno | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| | Večer | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| 5. deň | Ráno | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| | Večer | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| 6. deň | Ráno | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| | Večer | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| 7. deň | Ráno | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| | Večer | 1. | | | | |
| | | 2. | | | | |
| Priemer meraní (bez 1. dňa) | | | | | | |

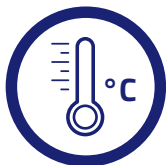
Ako správne merať tlak?



Žiadne fajčenie, kofeín, jedlo, lieky alebo cvičenie 30 minút pred meraním



Tichá miestnosť



Príjemná teplota



Relaxujte 3-5 minút



Nerozprávajte počas a medzi meraniami

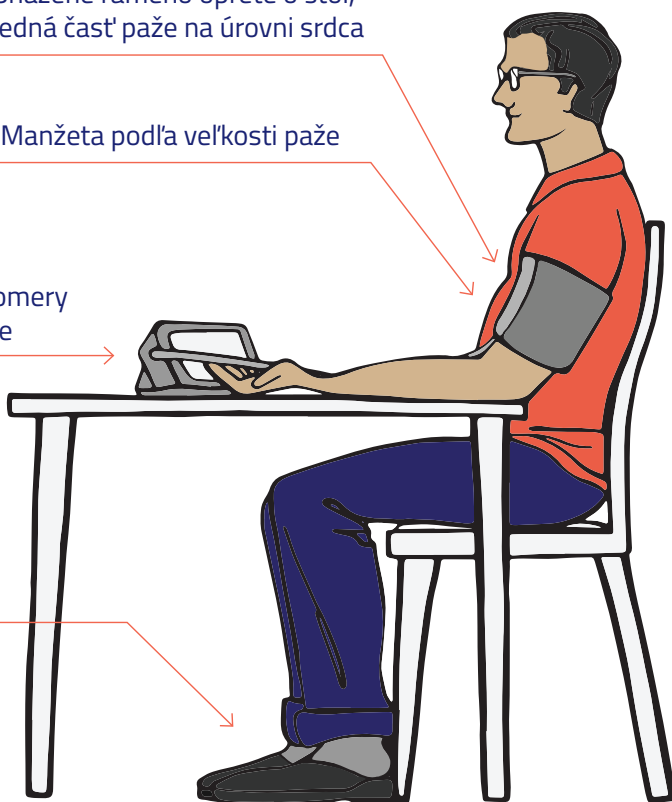
Obnažené rameno opreté o stôl, stredná časť paže na úrovni srdca

Manžeta podľa veľkosti paže

Chrbát opretý o stoličku

Používajte validované tlakomery s manžetou na ramene

Nohy neprekrížené, chodidlá na podlahe



Ráno, pred užitím liekov

2 merania s 1 minútovou prestávkou



Večer, pred užitím liekov

2 merania s 1 minútovou prestávkou