

Záznamník domáceho monitorovania tlaku krvi a srdcovej frekvencie

		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)						

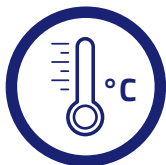
Ako správne merať tlak?



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



Tichá miestnosť



Príjemná teplota



Relaxujte 3-5 minút



Nerozprávajte počas a medzi meraniami

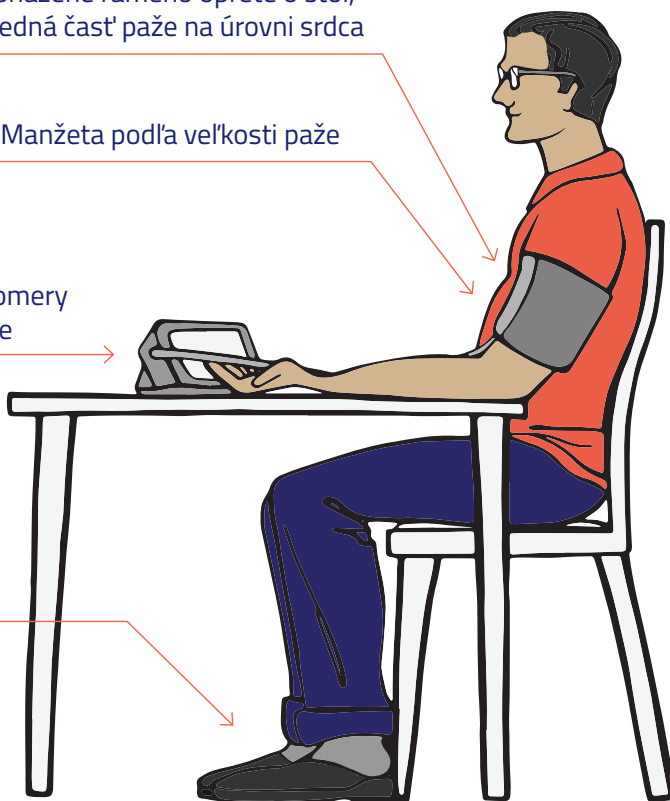
Obnažené rameno opreté o stôl, stredná časť paže na úrovni srdca

Manžeta podľa veľkosti paže

Používajte validované tlakomery s manžetou na ramene

Chrbát opretý o stoličku

Nohy neprekrížené, chodidlá na podlahe



Záznamník domáceho monitorovania TK a SF si môžete stiahnuť pomocou QR kódu



Ráno, pred užitím liekov

2 merania s 1 minútovou prestávkou



Večer, pred jedlom

2 merania s 1 minútovou prestávkou