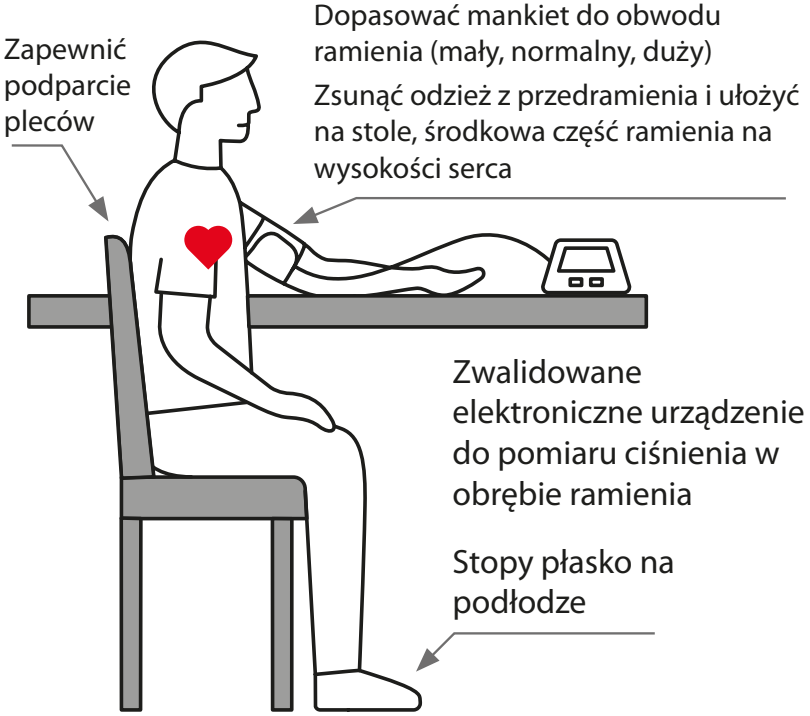
Dzienniczek pomiarów ciśnienia krwi

Hochdruckliga®

Nazwisko: _____



- Zakaz palenia, picia kawy, jedzenia i uprawiania sportu 30 minut wcześniej
- Spokojne otoczenie
- Przyjemna temperatura
- 5 minut odpoczynku przed pomiarem
- Nie należy rozmawiać podczas pomiarów i pomiędzy nimi

Instrukcja: Przez siedem dni należy mierzyć ciśnienie krwi dwa razy z rzędu, rano i wieczorem, w odstępie co najmniej 1 minuty. Należy zanotować wartości obu pomiarów i omówić je z lekarzem.

Docelowe ciśnienie krwi: poniżej 135/85 mmHg

2 pomiary w odstępie co najmniej 1 minuty		RANO				WIECZOREM			
		Wartości 1. pomiaru		Wartości 2. pomiaru		Wartości 1. pomiaru		Wartości 2. pomiaru	
	Data	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Dzień 1									
Dzień 2									
Dzień 3									
Dzień 4									
Dzień 5									
Dzień 6									
Dzień 7									