Dnevnik krvnog tlaka

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Ime _____ **Tjedan od** _____ **Korištena ruka** ☐ **Lijeva** ☐ **Desna** **Uređaj** _____

Prije svakog mjerenja: 30 minuta bez kofeina, vježbanja i pušenja, i ispraznite mjehur. Sjedite mirno 5 minuta s poduprtim leđima, stopalima na podu i rukom u visini srca. Izmjerite 2 puta u razmaku od 1 minute, svako jutro i večer, 7 dana.

Dan	Datum	Jutro			Večer			Bilješke
		Vrijeme	Mjerenje 1	Mjerenje 2	Vrijeme	Mjerenje 1	Mjerenje 2	
1			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
2			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
3			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
4			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
5			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
6			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
7			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	

Prosjek 2. do 7. dana: _____ / _____ **mmHg**

Ponesite ovaj list na sljedeći pregled.

Besplatan obrazac s bloodpressuremonitor.app. Više volite mobitel? Aplikacija BPlus bilježi, računa prosjek i izvozi vaša mjerenja.