Vérnyomásnapló

Név _____ **A hét kezdete** _____ **Mért kar** ☐ **Bal** ☐ **Jobb** **Készülék** _____

Minden mérés előtt: 30 percig ne igyon koffeint, ne sportoljon, ne dohányozzon, és ürítse ki a hólyagját. Üljön nyugodtan 5 percig megtámasztott háttal, talppal a padlón, a karját szívmagasságban tartva. Mérjen 2-szer 1 perc különbséggel, minden reggel és este, 7 napon át.

Nap	Dátum	Reggel			Este			Megjegyzések
		Időpont	1. mérés	2. mérés	Időpont	1. mérés	2. mérés	
1			/ Pulzus	/ Pulzus		/ Pulzus	/ Pulzus	
2			/ Pulzus	/ Pulzus		/ Pulzus	/ Pulzus	
3			/ Pulzus	/ Pulzus		/ Pulzus	/ Pulzus	
4			/ Pulzus	/ Pulzus		/ Pulzus	/ Pulzus	
5			/ Pulzus	/ Pulzus		/ Pulzus	/ Pulzus	
6			/ Pulzus	/ Pulzus		/ Pulzus	/ Pulzus	
7			/ Pulzus	/ Pulzus		/ Pulzus	/ Pulzus	

A 2–7. nap átlaga: _____ / _____ **mmHg**

Vigye magával ezt a lapot a következő vizsgálatra.

Ingyenes nyomtatvány a bloodpressuremonitor.app oldalról. Inkább telefonon? A BPlus app rögzíti, átlagolja és exportálja a méréseit.