Jurnal de tensiune arterială

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Nume _____ **Săptămâna din** _____ **Brațul folosit** ☐ **Stâng** ☐ **Drept** **Tensiometru** _____

Înainte de fiecare măsurătoare: fără cafeină, efort sau fumat timp de 30 de minute, și goliți vezica. Stați liniștit 5 minute, cu spatele sprijinit, tălpile pe podea și brațul la nivelul inimii. Faceți 2 măsurători la 1 minut distanță, în fiecare dimineață și seară, timp de 7 zile.

Ziua	Data	Dimineața			Seara			Notițe
		Ora	Măsurătoarea 1	Măsurătoarea 2	Ora	Măsurătoarea 1	Măsurătoarea 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	

Media zilelor 2–7: _____ / _____ **mmHg**

Aduceți această foaie la următoarea programare.

Foaie gratuită de la bloodpressuremonitor.app. Preferați telefonul? Aplicația BPlus înregistrează, face media și exportă măsurătorile.