Tansiyon takip çizelgesi

Ad soyad _____ **Hafta başlangıcı** _____ **Kullanılan kol** ☐ Sol ☐ Sağ **Cihaz** _____

Her ölçümden önce: 30 dakika kafein, egzersiz ve sigara yok; mesanenizi boşaltın. Sırtınız destekli, ayaklarınız yerde ve kolunuz kalp hizasında 5 dakika sakin oturun. 1 dakika arayla 2 ölçüm yapın; her sabah ve akşam, 7 gün boyunca.

Gün	Tarih	Sabah			Akşam			Notlar
		Saat	Ölçüm 1	Ölçüm 2	Saat	Ölçüm 1	Ölçüm 2	
1			/ Nabız	/ Nabız		/ Nabız	/ Nabız	
2			/ Nabız	/ Nabız		/ Nabız	/ Nabız	
3			/ Nabız	/ Nabız		/ Nabız	/ Nabız	
4			/ Nabız	/ Nabız		/ Nabız	/ Nabız	
5			/ Nabız	/ Nabız		/ Nabız	/ Nabız	
6			/ Nabız	/ Nabız		/ Nabız	/ Nabız	
7			/ Nabız	/ Nabız		/ Nabız	/ Nabız	

2. ile 7. günlerin ortalaması: _____ / _____ **mmHg**

Bu sayfayı bir sonraki randevunuza götürün.

bloodpressuremonitor.app'ten ücretsiz çizelge. Telefonu mu tercih ediyorsunuz? BPlus uygulaması ölçümlerinizi kaydeder, ortalamasını alır ve dışa aktarır.