

VÉRNYOMÁSNAPLÓ

Vezetéknév: _____

Keresztnév: _____

Születési idő: _____

Cím : _____

Orvosságok: _____

Utasítások a vérnyomás önálló méréséhez

1. Mérje vérnyomását reggel és este, lehetőség szerint ugyanabban az időben.
2. Összehasonlítható értékek eléréséhez vérnyomását mindig öt perc nyugodt ülés után mérje.
3. A mérés előtt egy órával ne egyen és ne dohányozzon.
4. A mérés alatt ne beszéljen, és ne mozogjon.
5. Csuklón történő mérés esetén tartsa a készüléket a szívmagasságában.
6. Minden mérés alkalmával írja fel a dátumot, és időpontot, valamint jegyezze fel a felső értéket (Systole) és az alsó értéket (Diastole) a pulzusszámmal együtt a vérnyomás naplóba.
7. Kérjük, tartson két mérés között legalább öt perc szünetet.
8. Az önálló vérnyomásmérés nem helyettesít sem terápiát, sem a rendszeres orvosi vizsgálatokat. A megadott gyógyszeradagolást semmi esetre sem szabad önállóan megváltoztatni.

Dátum:

Pontos idő:

SYS:

DIA:

Pulzus:

230

220

210

200

190

180

170

160

150

SYS
mmHg

140

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Dátum:

Pontos idő:

SYS:

DIA:

Pulzus:

230

220

210

200

190

180

170

160

150

SYS
mmHg

140

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Dátum:

Pontos idő:

SYS:

DIA:

Pulzus:

230

220

210

200

190

180

170

160

150

SYS
mmHg

140

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Dátum:

Pontos idő:

SYS:

DIA:

Pulzus:

230

220

210

200

190

180

170

160

150

SYS
mmHg

140

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Dátum:

Pontos idő:

SYS:

DIA:

Pulzus:

230

220

210

200

190

180

170

160

150

SYS
mmHg

140

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Dátum:

Pontos idő:

SYS:

DIA:

Pulzus:

230

220

210

200

190

180

170

160

150

SYS
mmHg

140

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Dátum:

Pontos idő:

SYS:

DIA:

Pulzus:

230

220

210

200

190

180

170

160

150

SYS
mmHg

140

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Dátum:

Pontos idő:

SYS:

DIA:

Pulzus:

230

220

210

200

190

180

170

160

150

SYS
mmHg

140

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60