

Záznamník domáceho monitorovania tlaku krvi a srdcovej frekvencie

Kód pacienta: mx3r3i	Čas merania	Systolický TK	Diastolický TK	Srdcová frekvencia
1. deň	Ráno	1.		
		2.		
	Večer	1.		
		2.		
2. deň	Ráno	1.		
		2.		
	Večer	1.		
		2.		
3. deň	Ráno	1.		
		2.		
	Večer	1.		
		2.		
4. deň	Ráno	1.		
		2.		
	Večer	1.		
		2.		
5. deň	Ráno	1.		
		2.		
	Večer	1.		
		2.		
6. deň	Ráno	1.		
		2.		
	Večer	1.		
		2.		
7. deň	Ráno	1.		
		2.		
	Večer	1.		
		2.		

Ako správne merat' tlak?



Žiadne fajčenie,
kofein, jedlo,
lieky alebo
cvičenie 30
minút pred
meraním



Tichá
miestnosť



Príjemná
teplota



Relaxujte
3-5 minút



Nerozprávajte
počas a
medzi
meraniami

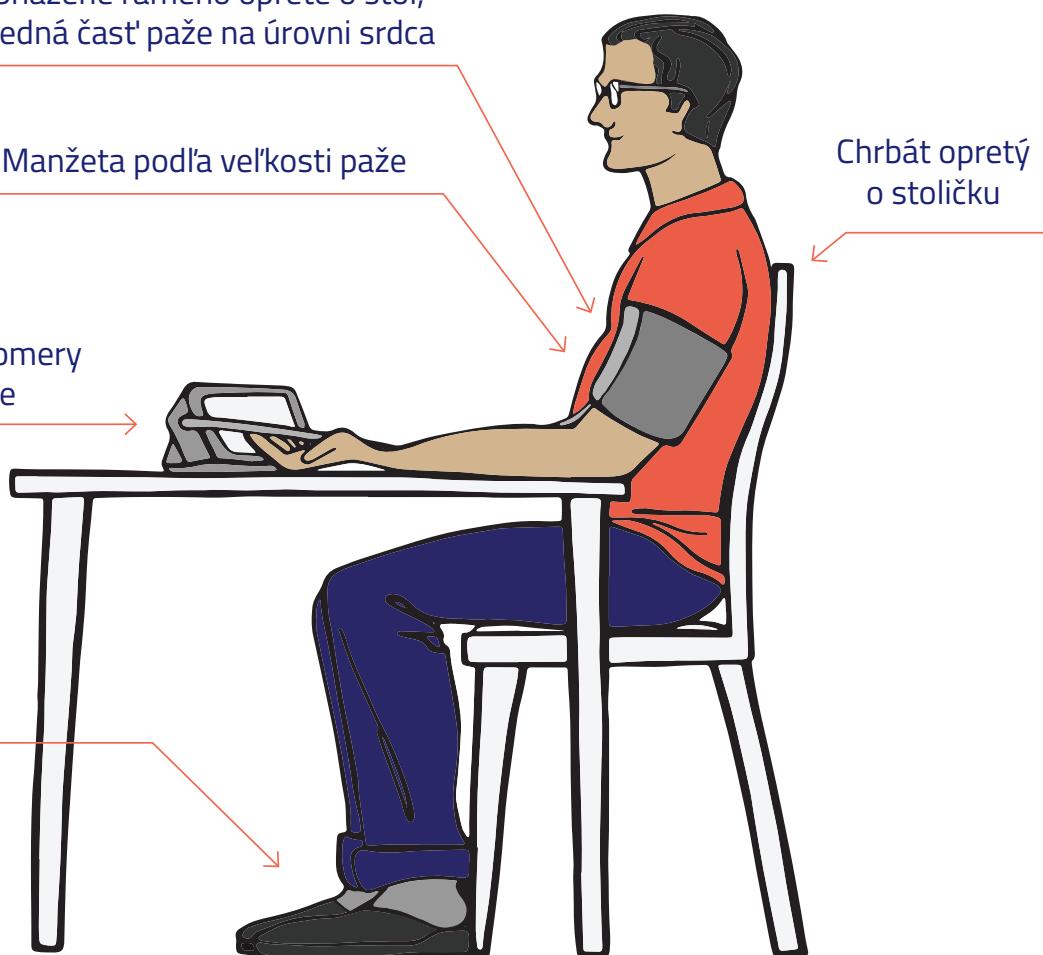
Obnažené rameno opreté o stôl,
stredná časť paže na úrovni srdca

Manžeta podľa veľkosti paže

Chrbát opretý
o stoličku

Používajte validované tlakomery
s manžetou na ramene

Nohy neprekrižené,
chodidlá na podlahe



Ráno, pred užitím liekov

2 merania s 1 minútovou prestávkou



Večer, pred jedlom

2 merania s 1 minútovou prestávkou