

[illegible]



Záznamník krvného tlaku a srdcovej frekvencie

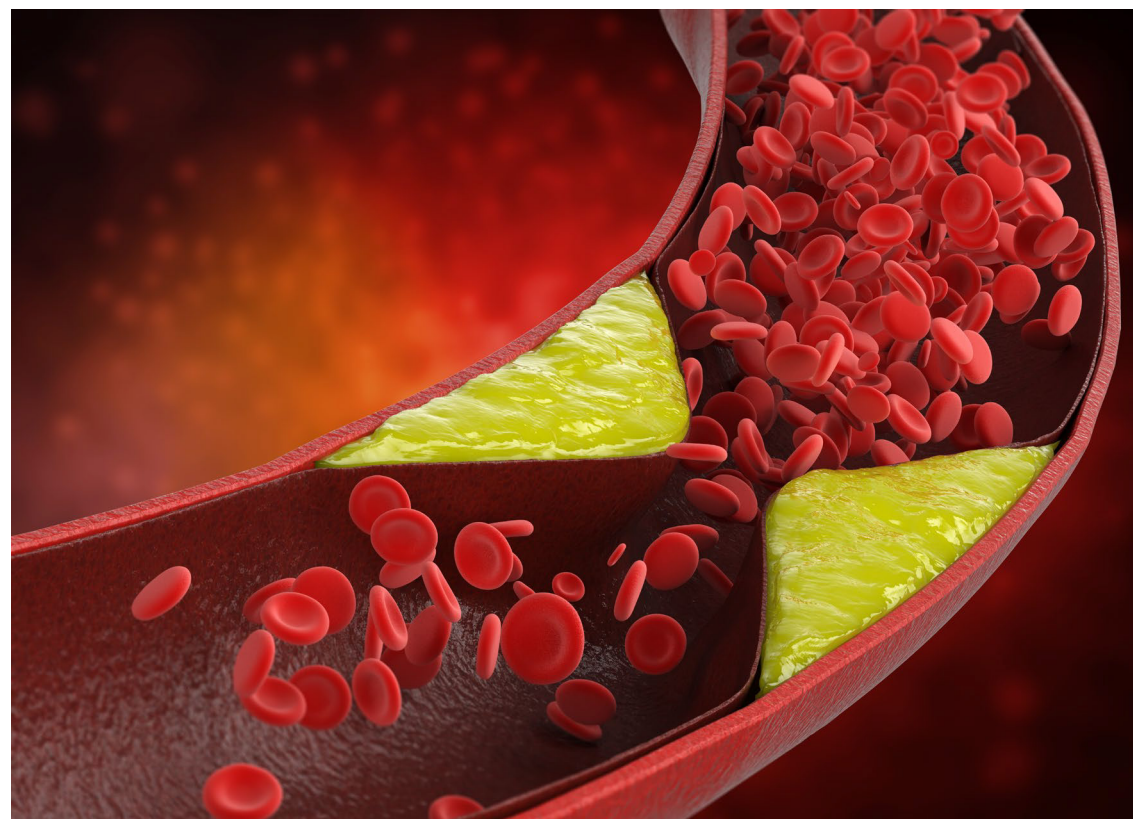
Meno: _____

Ošetrojúci lekár: _____ Lieky

a liečivá: _____

Pokyny pred meraním tlaku:

1. Pred meraním tlaku si oddýchnite aspoň 5 minút. Sadnite si do správnej vzpriamenej polohy.
2. Ruka, na ktorej meriate tlak by mala byť položená na stole tak, aby manžeta bola na úrovni srdca.
3. Meranie by malo prebehnúť v tichom prostredí. Zabezpečte si, aby vás nič nerušilo. Počas merania nehovorte.
4. Merajte tlak ráno aj večer a hodnoty zaznamenávajúte do záznamníku.
5. Odporúčame urobiť dve merania s odstupom 1-2 minúty.





Záznamník činností

Aktivita	
	Ranné prebudenie
	Odpočinok/pokoj
	Raňajky
	Fyzická aktivita
	Obed
	Šoférovanie
	Pokoj
	Večera
	Príprava na spánok
	Spánok

Tieto záznamy umožňujú sledovať krvný tlak v rôznych situáciách počas dňa a noci, čo poskytuje lekárovi komplexný obraz o krvnom tlaku pacienta.

Príklad:

Záznamník činností	
Aktivita	Čas
	prebudenie
	Odpočinok/pokoj
	Raňajky
Beh na páse (30 min)	Fyzická aktivita
	Obed
	Šoférovanie
	Pokoj
	Večera
	Príprava na spánok
	Spánok