

Dzienniczek domowych pomiarów ciśnienia — lekarz.nl

1. Odpocznij przez 3–5 minut w pozycji siedzącej przed wykonaniem pomiaru.
2. Jeśli możesz, przez około pół godziny wcześniej unikaj intensywnego wysiłku, palenia oraz kawy i innych napojów z kofeiną.
3. Trzymaj stopy płasko na podłodze, nie krzyżuj nóg, a plecy oprzyj o oparcie krzesła. Podeprzyj ramię. Załóż mankiet na odsłonięte ramię, na wysokości serca.
4. Podczas samego pomiaru nie mów ani nie ruszaj się. Wykonaj 2 pomiary podczas jednej sesji, w odstępie około 2 minut.
5. Zapisz oba wyniki i tętno oraz datę i godzinę.
6. Mierz ciśnienie regularnie o podobnych porach, najczęściej dwa razy dziennie — rano i wieczorem. Rano przed śniadaniem i lekami, ale nie bezpośrednio po przebudzeniu; wieczorem o podobnej porze.
7. Dzienniczek obejmuje 7 kolejnych dni, po 2 pomiary rano i wieczorem. Stosuj indywidualny schemat lekarza. Pokaż także niepełny dzienniczek.

SYS = ciśnienie skurczowe (górna liczba), DIA = rozkurczowe (dolna). Ciśnienie: mmHg; tętno: uderzenia/min.

DZIEŃ 1 Data:

Pora / godzina	Pomiar 1			Pomiar 2		
	SYS	DIA	Tętno	SYS	DIA	Tętno
RANO						
Uwagi:						
WIECZÓR						
Uwagi:						

Zabierz dzienniczek na konsultację lub pokaż lekarzowi zapisane wyniki.

Wyniki interpretuje lekarz. Nie stawiaj samodzielnie diagnozy ani nie zmieniaj leczenia.

Dzienniczek domowych pomiarów ciśnienia — lekarz.nl

SYS = ciśnienie skurczowe (górna liczba), DIA = rozkurczowe (dolna). Ciśnienie: mmHg; tętno: uderzenia/min.

DZIEŃ 2 Data:

Pora / godzina	Pomiar 1			Pomiar 2		
	SYS	DIA	Tętno	SYS	DIA	Tętno
RANO						
Uwagi:						
WIECZÓR						
Uwagi:						

DZIEŃ 3 Data:

Pora / godzina	Pomiar 1			Pomiar 2		
	SYS	DIA	Tętno	SYS	DIA	Tętno
RANO						
Uwagi:						
WIECZÓR						
Uwagi:						

DZIEŃ 4 Data:

Pora / godzina	Pomiar 1			Pomiar 2		
	SYS	DIA	Tętno	SYS	DIA	Tętno
RANO						
Uwagi:						
WIECZÓR						
Uwagi:						

Zabierz dzienniczek na konsultację lub pokaż lekarzowi zapisane wyniki.

Dzienniczek domowych pomiarów ciśnienia — lekarz.nl

SYS = ciśnienie skurczowe (górna liczba), DIA = rozkurczowe (dolna). Ciśnienie: mmHg; tętno: uderzenia/min.

DZIEŃ 5 Data:

Pora / godzina	Pomiar 1			Pomiar 2		
	SYS	DIA	Tętno	SYS	DIA	Tętno
RANO						
Uwagi:						
WIECZÓR						
Uwagi:						

DZIEŃ 6 Data:

Pora / godzina	Pomiar 1			Pomiar 2		
	SYS	DIA	Tętno	SYS	DIA	Tętno
RANO						
Uwagi:						
WIECZÓR						
Uwagi:						

DZIEŃ 7 Data:

Pora / godzina	Pomiar 1			Pomiar 2		
	SYS	DIA	Tętno	SYS	DIA	Tętno
RANO						
Uwagi:						
WIECZÓR						
Uwagi:						

Zabierz dzienniczek na konsultację lub pokaż lekarzowi zapisane wyniki.