Tansiyon takip çizelgesi: doktor randevusundan önceki 7 gün

Ad Soyad: _____ Kol: ○ sol ○ sağ _____ Tansiyon aleti: _____ İlaçlar ve alınma saatleri: _____

Gün	Tarih	☀ Sabah							☾ Akşam							Notlar
		Saat	Ölçüm 1			Ölçüm 2			Saat	Ölçüm 1			Ölçüm 2			
			Büyük	Küçük	Nabız	Büyük	Küçük	Nabız		Büyük	Küçük	Nabız	Büyük	Küçük	Nabız	
1 (1. gün sayılmaz)																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

2–7. günlerin ortalaması

_____ / _____ ♥ _____

Evde hipertansiyon sınırı: 135/85 (ESH) · 130/80 (AHA/ACC)

Nasıl ölçülür

- Ölçümden önce 30 dakika kahve, sigara, egzersiz yok
- Tuvalete gidin, sonra 5 dakika sessizce oturun
- Sırt dayalı, ayaklar yere tam basıyor, bacaklar çapraz değil
- Manşon çıplak üst kolda, kalp hizasında
- Konuşmayın; ölçümleri 1–2 dakika arayla yapın
- Sabah: kahvaltı ve ilaçtan önce. Akşam: yemekten ya da yatmadan önce

Yalnızca bilgi amaçlıdır. Sonuçlarınızı doktorunuzla görüşün.

sanjardev.uz'dan ücretsiz şablon · Pressio, iPhone ve Android için tansiyon günlüğü

Tansiyon takip çizelgesi: bir ay

Ay: _____

Gün	Tarih	☀ Sabah				☾ Akşam				Notlar
		Saat	Büyük	Küçük	Nabız	Saat	Büyük	Küçük	Nabız	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Yalnızca bilgi amaçlıdır. Sonuçlarınızı doktorunuzla görüşün.

sanjardev.uz'dan ücretsiz şablon · Pressio, iPhone ve Android için tansiyon günlüğü