

TYGODNIOWY ZAPIS POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	2 POMIARY PORANNE			
	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO

DATA	2 POMIARY WIECZORNE			
	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO

PAMIĘTAJ!

Mierz ciśnienie o tych samych godzinach (np. 7:00 i 19:00)

RANO:

2 pomiary jeden po drugim (w kilkuminutowych odstępach)
KONIECZNIE przed śniadaniem i przed przyjęciem leków

WIECZOREM:

2 pomiary jeden po drugim (w kilkuminutowych odstępach)
KONIECZNIE przed kolacją i przed przyjęciem leków



TYGODNIOWY ZAPIS POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	2 POMIARY PORANNE			
	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO

DATA	2 POMIARY WIECZORNE			
	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO

Mierz ciśnienie o tych samych godzinach (np. 7:00 i 19:00)

RANO:

2 pomiary jeden po drugim (w kilkuminutowych odstępach)
KONIECZNIE przed śniadaniem i przed przyjęciem leków

WIECZOREM:

2 pomiary jeden po drugim (w kilkuminutowych odstępach)
KONIECZNIE przed kolacją i przed przyjęciem leków

PAMIĘTAJ!



TYGODNIOWY ZAPIS POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	2 POMIARY PORANNE			
	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO

DATA	2 POMIARY WIECZORNE			
	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO

PAMIĘTAJ!

Mierz ciśnienie o tych samych godzinach (np. 7:00 i 19:00)

RANO:
2 pomiary jeden po drugim (w kilkuminutowych odstępach)
KONIECZNIE przed śniadaniem i przed przyjęciem leków

WIECZOREM:
2 pomiary jeden po drugim (w kilkuminutowych odstępach)
KONIECZNIE przed kolacją i przed przyjęciem leków



TYGODNIOWY ZAPIS POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	2 POMIARY PORANNE			
	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO

DATA	2 POMIARY WIECZORNE			
	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO

PAMIĘTAJ!

Mierz ciśnienie o tych samych godzinach (np. 7:00 i 19:00)

RANO:

2 pomiary jeden po drugim (w kilkuminutowych odstępach)
KONIECZNIE przed śniadaniem i przed przyjęciem leków

WIECZOREM:

2 pomiary jeden po drugim (w kilkuminutowych odstępach)
KONIECZNIE przed kolacją i przed przyjęciem leków

