



# DZIENNICZEK POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

# JAK SAMODZIELNIE ZMIERZYĆ CIŚNIENIE - INSTRUKCJA



USIĄDŹ WYGODNIE  
Z NIESKRZYŻOWANYMI  
NOGAMI



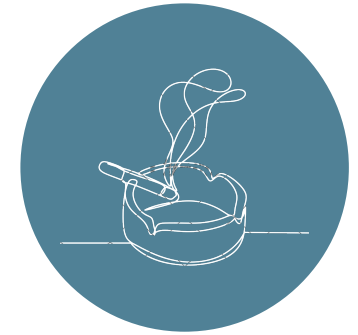
POMIAR WYKONAJ PO  
KILKUMINUTOWYM  
ODPOCZYNKU



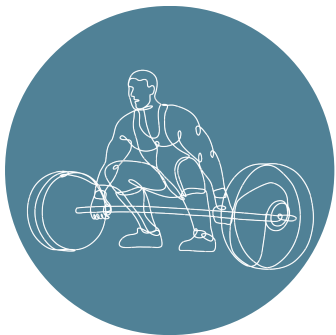
DO POMIARU UŻYWAJ  
WALIDOWANEGO  
CIŚNIENIOMIERZA



NA 30 MINUT PRZED  
POMIAREM WSTRZYMAJ  
SIĘ OD PICIA KAWY



NA 30 MINUT PRZED  
POMIAREM NIE PAL  
PAPIEROSÓW



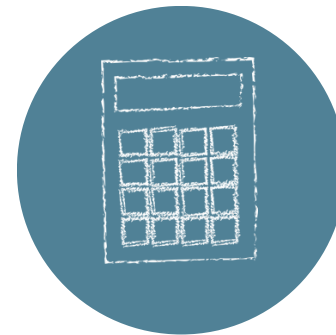
NA 30 MINUT PRZED  
POMIAREM WSTRZYMAJ  
SIĘ OD AKTYWNOŚCI  
FIZYCZNEJ



POMIARÓW DOKONUJ  
O STAŁEJ PORZE



OPRZYJ RAMIĘ NA  
WYSOKOŚCI SERCA,  
MANKIET ZAŁÓŻ 2-3 CM  
NAD ZGIĘCIEM ŁOKCIA



WYKONAJ 2-3 POMIARY  
W ODSTĘPIE 2 MINUT I  
OBLICZ Z NICH  
ŚREDNIĄ WARTOŚĆ



SKRUPULATNIE NOTUJ  
SWOJE WYNIKI

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO	NOTATKI/UWAGI

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO	NOTATKI/UWAGI

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO	NOTATKI/UWAGI

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE SKURCZOWE	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE	TĘTNO	NOTATKI/UWAGI