

Měření krevního tlaku a tepové frekvence (str. 1)

Měřte vždy alespoň **po 20 minutách v klidu**, nebo ráno, když vstanete.

Vhodné měřit 2-3x za sebou a zapsat **až 3. naměřenou hodnotu**.

Pokud máte potíže, změřte tlak ihned a zapište do poznámky vaše aktuální potíže, např.: bolesti hlavy, závratě, bušení srdce, mdlo, návaly horka....

Do příští kontroly prosím alespoň **5-10 dní záznamů měření**.

| | Datum | Ráno (před léky) | | Poledne | | Večer (před léky) | | Poznámka |
|-----|-------|------------------|-----|---------|-----|-------------------|-----|----------|
| | | Tlak | Tep | Tlak | Tep | Tlak | Tep | |
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | | |
| 18. | | | | | | | | |
| 19. | | | | | | | | |
| 20. | | | | | | | | |

Příjmení a jméno, ročník:

Měření krevního tlaku a tepové frekvence (str. 2)

| | Datum | Ráno (před léky) | | Poledne | | Večer (před léky) | | Poznámka |
|-----|-------|------------------|-----|---------|-----|-------------------|-----|----------|
| | | Tlak | Tep | Tlak | Tep | Tlak | Tep | |
| 21. | | | | | | | | |
| 22. | | | | | | | | |
| 23. | | | | | | | | |
| 24. | | | | | | | | |
| 25. | | | | | | | | |
| 26. | | | | | | | | |
| 27. | | | | | | | | |
| 28. | | | | | | | | |
| 29. | | | | | | | | |
| 30. | | | | | | | | |
| 31. | | | | | | | | |
| 32. | | | | | | | | |
| 33. | | | | | | | | |
| 34. | | | | | | | | |
| 35. | | | | | | | | |
| 36. | | | | | | | | |
| 37. | | | | | | | | |
| 38. | | | | | | | | |
| 39. | | | | | | | | |
| 40. | | | | | | | | |