




▼ Dátum	 Reggel			 Napközben			 Este		
	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus




KARDIO KÖZPONT
Vérnyomásnapló

Az Önvérnyommérést a következők betartásával kell elvégezni:

- A mérést megelőző 30 percben ne fogyasszon koffeint, alkoholt és ne dohányozzon!
- A mérés alatt ne beszéljen!
- A mérést 5 perc nyugalmi helyzet után kezdje meg!
- A mérést érdemes 2-3-szor megismételni és annak az átlagát venni.
- Helyes testtartásban kell a mérést elvégezni: megtámasztott hát, nem keresztezett lábak.

