

Tansiyon takip çizelgesi

Yedi gün, sabah ve akşam, her seferinde iki ölçüm

HAFTA BAŞLANGICI

AD SOYAD

KOL

TANSİYON ALETİ

TARİH	SABAH			AKŞAM			NOTLAR
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
HAFTA ORTALAMASI Birleşik Krallık NICE: 2 ile 7. günler / mmHg HR atım/dk							

SYS: sistolik. DIA: diyastolik. HR: kalp hızı.

Ortalamayı hesaplayın bdiary.app/tr-tr/avg

ÖLÇMEDEN ÖNCE

- Önce beş dakika sessizce oturun, konuşmayın.
- Ölçümden önceki 30 dakika kafein almayın, sigara içmeyin ve egzersiz yapmayın.
- Manşonu çıplak üst kola takın. Kolunuzu masada, kalp hizasında destekleyin.
- Bir dakika arayla iki ölçüm yapın ve ikisini de yazın.
- Her gün aynı saatlerde ölçün.

EV ÖLÇÜMLERİ

Normal

SYS 120 altında ve DIA 70 altında

Yükselmiş

SYS 120 veya üzeri ve 135 altında ya da DIA 70 veya üzeri ve 85 altında

Hipertansiyon

SYS 135 veya üzeri ya da DIA 85 veya üzeri

ESC 2024