

Ad soyad _____ Başlangıç tarihi _____ Cihaz _____ Ölçtüğüm kol ☐ Sağ ☐ Sol

Tansiyon ilaçlarım ve saatleri _____

Gün	Tarih	Sabah ilacı almadan önce					Akşam					Notlar baş dönmesi, baş ağrısı, ilaç değişikliği
		Saat	1. ölçüm büyük / küçük	Nabız	2. ölçüm büyük / küçük	Nabız	Saat	1. ölçüm büyük / küçük	Nabız	2. ölçüm büyük / küçük	Nabız	
1.			/		/			/		/		
2.			/		/			/		/		
3.			/		/			/		/		
4.			/		/			/		/		
5.			/		/			/		/		
6.			/		/			/		/		
7.			/		/			/		/		
8.			/		/			/		/		
9.			/		/			/		/		
10.			/		/			/		/		
11.			/		/			/		/		
12.			/		/			/		/		
13.			/		/			/		/		
14.			/		/			/		/		
15.			/		/			/		/		
16.			/		/			/		/		

Nasıl doldurulur?

- Hangi günlerdeölçeceğinizi hekiminiz söyler; her kutuyu doldurmanız gerekmez.
- Ölçmeden önceki 30 dakikada kahve, çay, sigara ve egzersiz olmasın; sırtınız destekli oturup 3-5 dakika dinlenin.
- Her seferinde bir ya da iki dakika arayla iki ölçüm yapın ve ikisini de yazın.
- Hekiminize danışmadan yeni bir ilaca başlamayın, kullandığınız ilaçları kesmeyin ve dozlarını değiştirmeyin.

Ad soyad _____ Başlangıç tarihi _____ Cihaz _____ Ölçtüğüm kol ☐ Sağ ☐ Sol

Tansiyon ilaçlarım ve saatleri _____

Gün	Tarih	Sabah ilacı almadan önce					Akşam					Notlar baş dönmesi, baş ağrısı, ilaç değişikliği
		Saat	1. ölçüm büyük / küçük	Nabız	2. ölçüm büyük / küçük	Nabız	Saat	1. ölçüm büyük / küçük	Nabız	2. ölçüm büyük / küçük	Nabız	
17.			/		/			/		/		
18.			/		/			/		/		
19.			/		/			/		/		
20.			/		/			/		/		
21.			/		/			/		/		
22.			/		/			/		/		
23.			/		/			/		/		
24.			/		/			/		/		
25.			/		/			/		/		
26.			/		/			/		/		
27.			/		/			/		/		
28.			/		/			/		/		
29.			/		/			/		/		
30.			/		/			/		/		
31.			/		/			/		/		

Nasıl doldurulur?

- Hangi günlerde ölçeceğinizi hekiminiz söyler; her kutuyu doldurmanız gerekmez.
- Ölçmeden önceki 30 dakikada kahve, çay, sigara ve egzersiz olmasın; sırtınız destekli oturup 3-5 dakika dinlenin.
- Her seferinde bir ya da iki dakika arayla iki ölçüm yapın ve ikisini de yazın.
- Hekiminize danışmadan yeni bir ilaca başlamayın, kullandığınız ilaçları kesmeyin ve dozlarını değiştirmeyin.