

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

Tansiyon ilaçlarım ve saatleri _____

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	
		/		/			/		/		
		/		/			/		/		
		/		/			/		/		
		/		/			/		/		
		/		/			/		/		
		/		/			/		/		
		/		/			/		/		

Nasıl doldurulur?

- Ölçmeden önceki 30 dakikada kahve, çay, sigara ve egzersiz olmasın. Tualete gidin, sırtınız destekli oturup 3-5 dakika dinlenin.
- Manşonu çıplak kolunuza, dirseğin biraz üstüne takın. Kolunuz masada, manşon kalp hizasında olsun; ölçüm sırasında konuşmayın.
- Her seferinde bir ya da iki dakika arayla iki ölçüm yapın ve ikisini de yazın. Sabah ölçümünü tansiyon ilacınızı almadan önce yapın.
- Baş dönmesi, baş ağrısı ya da ilaç değişikliği gibi durumları Notlar sütununa yazın.
- Hekiminize danışmadan yeni bir ilaca başlamayın, kullandığınız ilaçları kesmeyin ve dozlarını değiştirmeyin.