



MĂSURAREA TENSIUNII ARTERIALE LA DOMICILIU



CUNOAȘTE-ȚI NUMERELE
PENTRU O INIMĂ
MAI SĂNĂTOASĂ

Nume: _____

Data nașterii: ____ / ____ / ____ Telefon (optional): _____

Ziua 1

Momentul	Ora	Tensiune arterială (mmHg)		Puls (bătăi/min)
		Sistolică	Diastolică	
Data: _____	Dimineața	____	____	____
____ / ____ / 20__	Seara	____	____	____

Ziua 2

Momentul	Ora	Tensiune arterială (mmHg)		Puls (bătăi/min)
		Sistolică	Diastolică	
Data: _____	Dimineața	____	____	____
____ / ____ / 20__	Seara	____	____	____

Ziua 3

Momentul	Ora	Tensiune arterială (mmHg)		Puls (bătăi/min)
		Sistolică	Diastolică	
Data: _____	Dimineața	____	____	____
____ / ____ / 20__	Seara	____	____	____

Ziua 4

Momentul	Ora	Tensiune arterială (mmHg)		Puls (bătăi/min)
		Sistolică	Diastolică	
Data: _____	Dimineața	____	____	____
____ / ____ / 20__	Seara	____	____	____

Ziua 5

Momentul	Ora	Tensiune arterială (mmHg)		Puls (bătăi/min)
		Sistolică	Diastolică	
Data: _____	Dimineața	____	____	____
____ / ____ / 20__	Seara	____	____	____

Ziua 6

Momentul	Ora	Tensiune arterială (mmHg)		Puls (bătăi/min)
		Sistolică	Diastolică	
Data: _____	Dimineața	____	____	____
____ / ____ / 20__	Seara	____	____	____

Ziua 7

Momentul	Ora	Tensiune arterială (mmHg)		Puls (bătăi/min)
		Sistolică	Diastolică	
Data: _____	Dimineața	____	____	____
____ / ____ / 20__	Seara	____	____	____

Cum măsurăm corect tensiunea arterială la domiciliu?



Stai pe un scaun, cu spatele sprijinit.



Brațul trebuie să fie sprijinit pe o suprafață plană (la nivelul inimii).



Nu vorbești și nu te miști în timpul măsurătorii.



Măsoară tensiunea de 2 ori pe zi: dimineața (înainte de micul dejun) și seara (înainte de culcare).



Efectuează două măsurători la fiecare moment, la 1-2 minute distanță.



Notează valorile în această fișă.

NOTAȚI AICI MEDIA VALORILOR CU EXCEPȚIA ZILEI 1

Sistolică: _____ mmHg Diastolică: _____ mmHg Puls: _____ bătăi/min

