

		Čas merania	Systolický TK	Diastolický TK	Srdcová frekvencia	Poznámka
<b>1. deň</b>	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
<b>2. deň</b>	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
<b>3. deň</b>	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
<b>4. deň</b>	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
<b>5. deň</b>	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
<b>6. deň</b>	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
<b>7. deň</b>	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
<b>Priemer (bez 1. dňa)</b>						



**30 min.**  
pred meraním

- nefajčíte
- nejedzte
- neprijímate kofeín (kolu, kávu, ...)
- necvičíte

## Pred meraním:

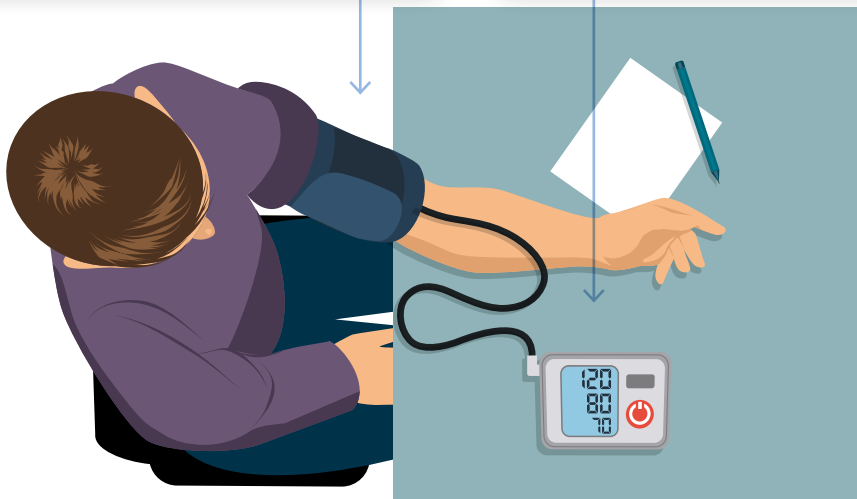
- buďte najmenej 5 min. v pokoji
- posadzte sa do tichej miestnosti
- oprite si chrbát a pažu položte na stôl

## Manžeta:

- použite zodpovedajúcu šírku manžety podľa obvodu ramena
- manžetu umiestnite na úroveň srdca

## Počas merania:

- nehýbte sa
- nehovorte s nikým
- sedzte uvoľnene s neprekríženými nohami



## 1. meranie



**RÁNO** (ak užívate lieky, pred ich užitím)

## 2. meranie



**VEČER** (pred jedlom)

Urobte vždy dve merania, s 1-2 minútovou prestávkou medzi meraniami  
Oba výsledky si zapíšte do záznamníka

Viac informácií nájdete na stránke: [www.presrdce.eu](http://www.presrdce.eu)