



MERJENJE KRVNEGA TLAKA DOMA

NAVODILA ZA PRAVILNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA DOMA

Krvni tlak si merite vsak dan ob približno istem času. Izmerite si ga dvakrat na dan – zjutraj, preden vzamete zdravila, in zvečer.

PRED MERJENJEM

Zjutraj si krvni tlak izmerite 30 minut potem, ko ste vstali in preden ste vzeli zdravila.

Pol ure pred meritvijo ne jejte, ne pijte kave ali alkohola in ne kadite.

Pred meritvijo najprej 3–5 minut sedite.

Krvni tlak vedno merite na isti nadlahti.

Udobno se naslonite na hrbet, stopala naj počivajo na tleh. Noge ne smejo biti prekrižane.

Manšeta naj bo v višini srca, pod manšeto naj bo za prst prostora. Roka naj počiva v udobnem položaju.

MED MERJENJEM

Bodite čim bolj sproščeni, ne govorite, ne poslušajte sogovornika ali radia, ne glejte televizije.

Krvni tlak izmerite 3-krat zapored, vmes naj bo 1-minutni presledek.

PO MERJENJU

Zapišite datum in čas meritve, vrednost krvnega tlaka (sistoličnega in diastoličnega) in srčnega utripa ter morebitne posebnosti.



Dnevnik meritev krvnega tlaka in srčnega utripa za mesec: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Datum	ZJUTRAJ	
	Krvni tlak (mmHg)	Srčni utrip (št. / min)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		

	ZVEČER	
	Krvni tlak (mmHg)	Srčni utrip (št. / min)