

**Urobte vždy dve merania, s 1-2 minútovou prestávkou medzi meraniami,  
a výsledky si zapíšete do záznamníka**

Dátum začiatku:		Čas merania	Systolický TK	Diastolický TK	Srdcová frekvencia	Poznámky
1. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
2. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
3. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
4. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
5. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
6. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
7. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				

(Pozor: ráno merať TK pred užívaním liekov)