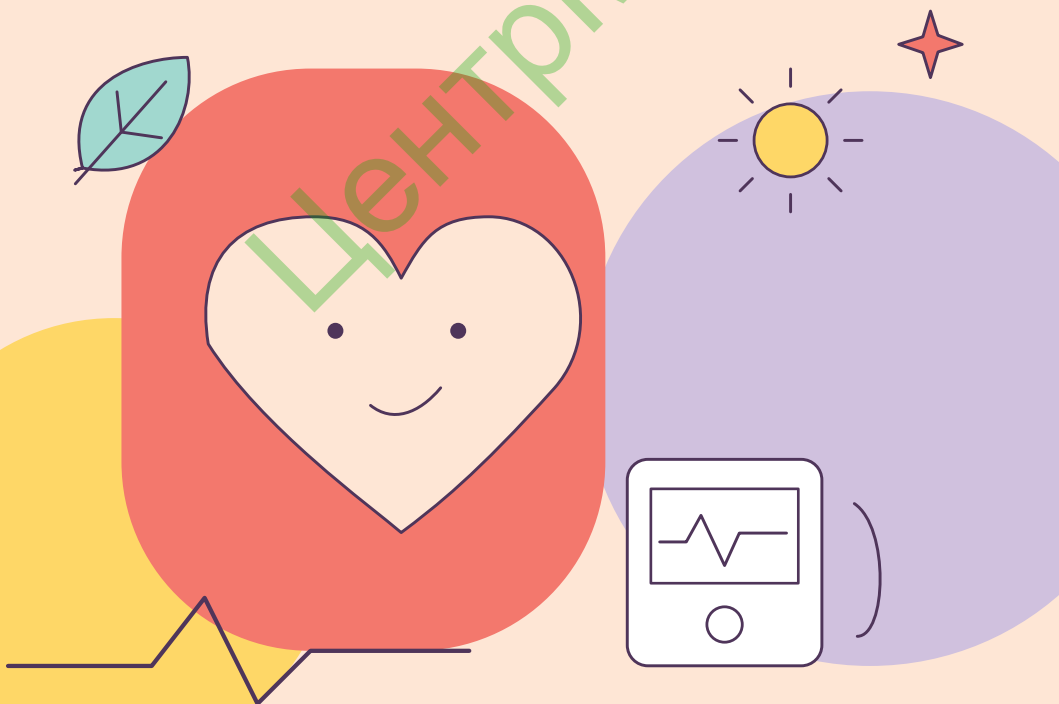


Купить Дневник контроля давления и пульса. В своем ритме

ДНЕВНИК НА ГОД

В своём ритме

ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ
ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА



МАЛЕНЬКАЯ ПРИВЫЧКА ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

ЦентрМаг

В своём ритме

Дневник контроля
давления и пульса на год



Этот дневник принадлежит

Год: 20__

Знакомимся



Важные данные в одном месте.

Имя и фамилия

Лечащий врач / клиника

Телефон врача

Близкий человек / телефон

Диагнозы, аллергии и важные особенности

Измеряем спокойно



Памятка перед каждым сеансом.



За 30 минут

Без курения, кофеина и физической нагрузки. Перед измерением сходите в туалет.



Пять минут тишины

Сядьте, обопритесь спиной. Стопы на полу, ноги не скрещены. Отдохните.



Манжета и рука

Манжета на голом плече, размер подходит. Рука лежит на опоре, манжета на уровне сердца.



Два измерения

Не двигайтесь и не разговаривайте. Сделайте два измерения с интервалом не менее минуты.

Используйте проверенный плечевой тонометр.
Частоту измерений согласуйте с врачом.

Как вести записи



Сохраняйте оба результата, без отбора «лучшего».

Одна строка = одно измерение

САД — верхнее давление; ДАД — нижнее.

Давление — в мм рт. ст., пульс — в уд/мин.

В графе «Сеанс» уже указаны утро и вечер.

Сеанс	Время	САД	ДАД	Пульс
Утро 1	08:00	128	79	68
Утро 2	08:01	126	78	67

Пример записи, не целевые значения.

После измерения

Отметьте самочувствие и всё необычное: плохой сон, боль, стресс, пропуск лекарства. Если был дополнительный замер, укажите время и причину.

Заполняйте по согласованному графику.

Пропуски оставляйте пустыми, не ставьте нули.

Мой план с врачом



Заполните вместе со специалистом.

Мой целевой диапазон давления дома

Пuls: индивидуальные ориентиры

В какие дни и как часто измерять

Время измерений / связь с приёмом лекарств

Измерительная рука: левая / правая

Дата согласования: _____ Следующий приём: _____

Назначения



Перепишите схему, которую назначил врач.

Препарат	Доза	Когда	С какой даты

Аллергии / нежелательные реакции

Не меняйте дозу и не отменяйте препараты самостоятельно.

Когда нужна помощь



Ориентир для взрослых вне беременности.

103 / 112

При боли в груди, выраженной одышке, внезапной слабости или онемении, нарушении речи или зрения вызывайте скорую помощь. Не ждите повторного замера.

Очень высокие цифры без симптомов

Если САД выше 180 или ДАД выше 120 мм рт. ст., спокойно повторите измерение не раньше чем через минуту. Если значения сохраняются, немедленно свяжитесь с врачом. При появлении опасных симптомов звоните 103 / 112.

Мой согласованный с врачом план действий

Календарь приёмов



Берите дневник и список назначений с собой.

Дата / время	Специалист	Что взять / обсудить

Год одним ВЗГЛЯДОМ

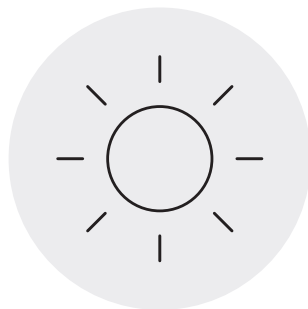


Начинайте с текущего месяца. Год впишите на титуле.

Месяц	Стр.	Важная дата / заметка
Январь	10	
Февраль	28	
Март	46	
Апрель	64	
Май	82	
Июнь	100	
Июль	118	
Август	136	
Сентябрь	154	
Октябрь	172	
Ноябрь	190	
Декабрь	208	

В феврале 29-е число заполняйте только в високосный год. Дополнительные строки используйте по необходимости.

01



Январь

МЕСЯЦ СПОКОЙНЫХ НАБЛЮДЕНИЙ

Мой график измерений в этом месяце

Приём врача / важные даты

Что помогает мне находить время для себя?

01 / 02



Давление: мм рт. ст. • Пульс: уд/мин

01 ДЕНЬ НЕДЕЛИ: _____

Сеанс	Время	САД	ДАД	Пульс
Утро 1				
Утро 2				
Вечер 1				
Вечер 2				

САМОЧУВСТВИЕ / ЛЕКАРСТВА / ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

02 ДЕНЬ НЕДЕЛИ: _____

Сеанс	Время	САД	ДАД	Пульс
Утро 1				
Утро 2				
Вечер 1				
Вечер 2				

САМОЧУВСТВИЕ / ЛЕКАРСТВА / ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

31



Давление: мм рт. ст. • Пульс: уд/мин

31 ДЕНЬ НЕДЕЛИ: _____

Сеанс	Время	САД	ДАД	Пульс
Утро 1				
Утро 2				
Вечер 1				
Вечер 2				

САМОЧУВСТВИЕ / ЛЕКАРСТВА / ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ

Дата: _____ Причина: _____

Замер	Время	САД	ДАД	Пульс
1				
2				

Самочувствие / обстоятельства

Итоги месяца



Январь • Заполните перед разговором с врачом.

Что изменилось в самочувствии?

Необычные значения: дата / время / страница

Вопросы врачу / изменения назначений

Средние значения за согласованный период:

САД _____ ДАД _____ Пульс _____

Период: _____ Число измерений: _____

После приёма



Решения и рекомендации, которые важно сохранить.

ДАТА: _____ ВРАЧ: _____

Что обсудили / рекомендации

Следующий шаг / дата: _____

ДАТА: _____ ВРАЧ: _____

Что обсудили / рекомендации

Следующий шаг / дата: _____

После приёма



Решения и рекомендации, которые важно сохранить.

ДАТА: _____ ВРАЧ: _____

Что обсудили / рекомендации

Следующий шаг / дата: _____

ДАТА: _____ ВРАЧ: _____

Что обсудили / рекомендации

Следующий шаг / дата: _____

Изменения назначений



Записывайте только согласованные изменения.

Дата	Что изменилось	Кто назначил / комментарий

Перенесите актуальную схему в раздел «Назначения».

Самочувствие подробнее



Место для наблюдений между плановыми замерами.

Дата и время / что почувствовал(а)

Давление / пульс / что происходило до этого

Что предпринято / с кем связались: _____

Дата и время / что почувствовал(а)

Давление / пульс / что происходило до этого

Что предпринято / с кем связались: _____

Мой год



Главные наблюдения, которые хочется сохранить.

Месяц	Главное наблюдение / важное решение
Январь	
Февраль	
Март	
Апрель	
Май	
Июнь	
Июль	
Август	
Сентябрь	
Октябрь	
Ноябрь	
Декабрь	

Мои заметки



Всё, что ещё важно для меня.

ЦентрМат

Дальше — в своём ритме



Забота о себе складывается из маленьких шагов.

Какие привычки я хочу сохранить?

Что стоит обсудить на следующем приёме?

Что помогает мне заботиться о себе?



ЦентрМаг

У каждого дня есть свой ритм.

Пара спокойных минут.
Несколько важных цифр.
Чуть больше внимания к себе.



12 МЕСЯЦЕВ НАБЛЮДЕНИЙ

Давление и пульс • Самочувствие
Назначения • Вопросы врачу • Итоги